

佛海启航

FOHAI QIHANG

◉达真堪布 著

二千五百年前，在古印度，一位名为乔达摩·悉达多的人放弃了迦毗罗卫国太子之位，历经千辛万苦，于菩提树下彻悟宇宙人生之理，圆成佛道。从此，佛法的光明照彻法界！





达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书。



扫一扫，关注我的新浪微博

佛海启航

FOHAI QIHANG



二千五百年前，在古印度，一位名为乔达摩・悉达多的人
放弃了迦毗罗卫国太子之位，历经千辛万苦，
于菩提树下彻悟宇宙人生之理，圆成佛道。
从此，佛法的光明照彻法界！

目　录

■第三篇　仪轨基础篇…………301

■第四篇　释疑篇…………336

【作者自序】

以佛法之光开显众生的智慧本性

二千五百年前，在古印度，一位名为乔达摩·悉达多的人放弃了迦毗罗卫国太子之位，历经千辛万苦，于菩提树下彻悟宇宙人生之理，圆成佛道。从此，佛法的光明照彻法界！

但由于多种原因，很多人将佛法与迷信混为一谈，其实佛法自身已澄清这一误解，真明佛理之人断然不会有此见解。现代物理学的开创者——爱因斯坦曾这样评价佛教："如果有一个能够应付现代科学需求，又能与科学相依共存的宗教，那必定是佛教。"今年在香港举办的第三届世界佛教论坛上，进一步探讨了佛教为"构建和谐社会、共建和谐世界"所作出的积极贡献。

其实，佛法是最究竟、最圆满的科学。佛陀所成就的是世出世间的一切法，佛法揭示的是宇宙人生的真相。其中的境界非感官所能觉知。佛所言一字一句皆契机契理，深入人心！

佛法是一种最究竟、最圆满的教育。如今科技发达，却道德沦丧，人类自我膨胀已近极限。人变得冷漠自私、自以为是。尤其在高强度的社会竞争下，承受着各种各样的心理煎熬。针对这种社会现状，科学家、哲学家、心理学家、伦理学家都提出了解决方法，但唯有佛法最为究竟、最为圆满。

西方心理学家大量吸收佛教净化心灵的相关理念，以完善其心理治疗技术。同时，佛教为适应时势，以其强大的包容性与哲学、心理学、医学等学科相融合，开启了佛教心理学、佛教哲学等诸多方便，从多角度体现了佛陀悲悯有情、慈心救度之本怀。

有一种健康的教育才有一颗健全的心灵，才有一种规范的行为。佛法教你如何取舍因果，如何为人处事，教你学会圆融、学会容纳，

教你怎样保持身心健康、积极向上，教你如何树立正确的人生观，如何真正实现自我的价值……当你接受这种教育，如沐阳光，如淋甘露，将体会到前所未有的祥和与自在。

佛法还是一种最究竟、最快乐的活法。学佛修行能让你轻松自在、快乐幸福、家庭和睦、工作顺利、心想事成……学修佛法能让你的心灵超越一切烦恼与痛苦。

为了让更多的人了解佛法、正信佛教，现将多年的佛法开示整理成此书，全书分四篇，第一部分是明理篇。主要介绍佛法的基础内容以及学佛修行的重要性，以求大众能从中明了佛法的基本道理，对其建立正确的认识，摒除人云亦云、似是而非的过患。同时也为初入佛门之人指明道路，避免走入盲修瞎练、东跑西颠的误区。

第二部分是戒律篇。戒定慧三学，戒为基础。此篇提选出部分基本戒律的开示，便于大众对受戒的功德利益有一基本了解，另外也对受戒的常见疑虑作了相关解答。

第三部分是仪轨篇。此篇强调理论与实修相结合。一旦确立目标，就要脚踏实地地去践行，达到知行合一。仪轨即是方法，《净土与大圆满修法仪轨》包含了显密一切经典、续部的精华。只要能如理如法地修持，今生一定能解脱！

第四部分是释疑篇。此篇整理了部分初学者常见的疑惑，并附上了相应的答复。

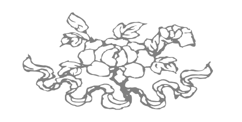
我愿以一颗至诚心、感恩心将此书献给一切父母众生！

愿佛法之光开显众生的智慧本性，令快乐与幸福遍洒法界！

达真堪布

2013 年 4 月 10 日

第一篇



明理篇

第一章　基础佛理

什么叫做佛法

今天给大家开示的主题是什么叫做佛法，什么叫做佛教。很多人不了解佛法，就断言佛法是种迷信；很多人不了解佛教，就评论佛教是搞迷信。这种观念是完全错误的。佛法不是迷信，佛教也从不搞迷信。佛法里讲得一清二楚：信佛要明信，不能迷信。不明白地信就是迷信，佛也反对迷信。佛法里讲的都是诸法的事实真相，佛讲的六道轮回、三世因果、无常、空性都是宇宙人生的真相和真理。佛希望众生都能明白这些。所以，我们都要了解六道轮回的过程，懂得三世因果丝毫不爽，明白无论是人还是事物等诸法都是变化无常的，通过智慧去观察，都不是实有的，而是虚假的。

为什么现在很多人都认为信佛是迷信，认为佛教是在搞迷信呢？有两个原因：一个原因是由于人们不了解佛法，也不去研究佛法，就轻易判断；另一个原因是我们这些信佛、学佛的人很多行为都不如法，很多“信佛”的人确实是在搞迷信，但这完全是个人的问题，不是佛法的问题。

佛讲，任何时候都要依法不依人，不能以人的行为来衡

量、判断佛法。佛法是佛法，人是人，完全是两回事。有的人学佛修行非常如法，把佛法融入到自己的相续中，把修行运用到自己的生活中。这种人可以代表佛法，我们可以拿这种人来衡量佛法，判断佛法。但是这样表里如一的人非常少。

现在很多人学佛修行不如法，佛法和相续脱节，修行和生活脱节。佛法没有融入到相续中，修行没有运用到生活中。相续没有变成佛法，生活没有变成修行。虽然在表面上很虔诚、很精进，但是始终没有得到修法的利益，没有任何的改变与进步，给社会造成了不好的影响，因此很多人对佛法失去了信心和兴趣，甚至还诽谤佛法。有的人只信佛不学佛，把佛当成神去求去拜，这样的信也是一种迷信。有的人虽然也懂得一些道理，但都是在口头上的，都是一种文字游戏。说时滔滔不绝，出口成章，行为上却完全背道而驰，说一套做一套。相续没有任何的进步与成就，生活没有任何的好转和改变。

佛法本身也是一种科学，是最究竟、最圆满的科学。现在的科学还没有达到佛法这种高度，佛法已经超越了现在的科学。佛所研究、所成就、所宣讲的境界，不仅是世间，也不仅是出世间，而是世出世间一切法。对于宇宙人生的实相和真理，佛法里都有描述，而且描述得非常仔细、非常透彻；对于外器世界和内情众生，佛法里也都宣讲过，而且宣讲得非常圆满、非常究竟。

如果所有人都能了解佛法，都能懂得佛理，就没有解决不了的问题，没有解不开的疙瘩。过去、现在、未来所有的问题都能解决，包括心灵上的问题与疑惑也都能解开。如果你懂得了佛理，立即会茅塞顿开、豁然开朗，心里所有的疙

瘩都会立即解开，生活中、工作中出现的任何问题都会迎刃而解，因为佛法里讲的是方便和智慧。有方便就没有任何障碍，有智慧就没有任何烦恼。

为什么说佛法是一种科学呢？因为佛讲的道理都是宇宙人生的真理，都是事实真相。佛讲的那些境界，有的人能感觉到，有的人却感觉不到，因为我们的见闻觉知是有限的。但不能因为我们没有感受到，没有体会到，没有亲眼见到就完全否认。因为我们肉眼看不见的东西有很多，以我们的见闻觉知衡量不到，想象不到的有很多。现在，通过科学研究出来的很多事情，都是以前我们根本想象不到，根本无法接受，无法相信的，现在不都摆在眼前了吗？

无论是时间、空间，还是众生，都是各种各样的。佛讲，一个三千大千世界是一尊化身佛所化的刹土，化身佛有无数，三千大千世界也有无数，无量的世界里有无量无边的众生。现在科学也承认在我们这个世界之外还有很多世界。佛在两千五百多年前就讲得一清二楚，众生不止这些，世界也不止这个世界，有无量的众生，有无数的世界。所以大家不能轻易地否认，最好谨慎地研究，再三地思维，最后才会明白事实真理。

为什么说佛法是最究竟、最圆满的科学呢？因为佛所描述的、成就的不仅是世间法，而是世出世间的一切法。佛讲的不仅是表面上、皮毛上的东西，还有更深入、更透彻的东西。佛讲的每一句话，每一个道理，都是一针见血，契机契理，非常周到、全面、透彻。所以说佛法是最究竟、最圆满的科学。每个人都应该研究佛理，都应该学修佛法。通过佛理与佛法，我们才会彻底明白宇宙人生的事实真理。假如没

有佛法，不相信佛理，还想要彻底了解、掌握宇宙人生的真理，那就不容易了！

我们还可以说，佛法是一种最究竟、最圆满的教育。虽然人都需要接受教育，但现在很多教育都不健康、不究竟、不圆满，对社会、对人类不但没有好处，反而还有很多坏处。我们看看现在，外器世界也和以前不一样了，一年四季都不正常了，天灾人祸频频发生。这些内情众生也变了，变得不讲仁义，不讲道德，不讲人情，只讲利益，没有人味了，颠倒了么！现在都是钱财第一，生命第二，仁义道德第三。为了钱财可以舍弃生命，为了利益可以舍弃一切道德。

人类变了，世界变了，地球也变了。这些变化是我们人类造成的。莲师也曾经说过，不是地球在变，而是人类在变。人类变了，欲望越来越高了，对生活的要求越来越高了，追求的目标越来越高了。为了满足这些，不择手段，造成了这样的后果。人类为什么变了呢？就是因为没有健康的教育。人是可以教育的，可以从小就开始教育。有一个健康的教育，才有一个健康的心灵；有一个健康的心灵，才有一种规范的行为；有一种规范的行为，才不会造成这些恶果。所以说，健康的教育是非常重要的。

我讲过，佛法是改正错误的一种方法，学佛修行的过程就是认错改错的过程，这也是学佛的真正含义。要从内心里去认识、去改正。当所有的毛病都没有了，你就究竟、圆满、成就了。我们有一句法语："发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的错误叫圆满。"我们是凡夫俗子，思想和行为都是不规范、不合理、不如法的。我们要通过学佛修行来规范思想，规范行为。

佛法教你怎样行善积德，怎样为人，怎样处事；教你不贪欲；教你学会圆融，学会容纳；教你怎样为社会、为人类奉献付出；教你怎样去创造一个健康的社会，美好的生活；教你怎样与人和睦相处。懂得佛法，修持佛法的人，绝不会给社会造成不好的影响，不会给人类带来不吉祥的事情，他只会帮助社会与人类向好的方向发展。所以佛法是最健康、最究竟、最圆满的教育。人人都应该接受这样的教育！只有这样才能让人人都有一个健康的心灵，有一个规范的行为，这样对人类、对社会、对家庭、对个人都有极大的利益。

我们还可以说，佛法是一种活法，是一种最究竟、最快乐的活法。学佛修行能让你轻松自在、快乐幸福、身体健康、家庭和睦、工作顺利、心想事成。佛法是一种活法，生活就是修行。我们明理了，心里就没有烦恼，没有痛苦了。学修佛法能让你的心灵超越一切烦恼和痛苦。

佛法不离世间法，出离心并不是逃避心。出离不是让身体离开这个社会，离开这个世间，而是思想、精神、境界、心要超越世间。把人世间的名闻利养都看淡了，看破了，放下了，心里不挂碍任何一个东西，这叫超越。我们要超越轮回，要超越三界，要超越人世间的这一切，而不是要逃避。

心经云："心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。"心要超越，就是要看破、看透、放下，因为诸法都是无常的，都是虚假的，没有恒常不变的，没有可靠的。什么叫看破呢？就是要看明白、看透彻；什么叫放下呢？放下是一种心态、一种智慧、一种觉悟，是不挂碍、不贪恋。

放下不是放弃。我们有一句法语："我们真正有出离心了，真正能够放下了，那时不用放弃一件事，不用放弃一个

人，一切都可以接纳。”觉悟了，有智慧，有善巧方便了，就没有障碍了，就什么都可以了。真正看破、放下了，超越人世间的一切法了，这个时候心里不会有任何的挂碍、牵挂和烦恼，心情自然而然就会好，自然就会了了分明，如如不动。

了了分明，是一点都不糊涂，一点都不犯错误；了了分明，是工作非常顺利，生活非常美满。如如不动是心不动，心里没有任何障碍和烦恼。心清净，始终有一个好心情，身体自然而然就健康了。如果没有一个健康的心灵，没有一个好的心情，总是有烦恼，总是随着外境动，即使你的物质生活再优越、再丰富，对身体依然有伤害。

现在很多人都特别讲营养、讲卫生，但是身体仍然不好，疾病缠身，所以营养与卫生解决不了问题。如果要从根本上解决问题，就要学修佛法，就要有健康的心灵。有好的心情，才会有好的身体。

真正能如理如法学佛修行的人，家庭一定能和睦。学会奉献，学会付出，学会圆融，学会容纳了，家庭自然就和睦了。家里这些吵闹，都是相对立的。如果你这边没有仇恨，没有争吵，就没有对方的对立了。能为家人、儿女无私地奉献、付出，是应该的。真正有修行的人，一定会这样做的。如果你对自己的家人、儿女，能无私地奉献、付出，还能容纳、圆融对方的一些不足，能接受他们对自己的不满与伤害，家庭一定能和睦，家人之间相处一定会和谐。家庭和睦了，工作一定能顺利。有佛法、有修行，一定能安居乐业。

我们现在的工作之所以不顺利，是因为我们的妄念太多，分别念太重，正念被染污了。如果没有这些杂念、妄念、

分别、执着，心里很清净，很轻松，那么对一切都会很明白。有正知正见了，事事都能想得周到，事事都能做得圆满，这样，工作自然而然就顺利了。

身体健康了，家庭和睦了，工作顺利了，也能对社会、对人类做出贡献了，世间的名闻利养自然而然就随着你来了。世间圆满的同时，出世间也圆满了。去超越世间，去学修佛法，这叫“点火”；火点着了，我们现在所追求的世间的名闻利养自然而然就有了，这叫“有灰”。

如果没有佛法，没有修行，我们所追求的快乐、幸福，会离我们越来越远，不可能随我们来。学佛修行就是成就一切、圆满一切的窍诀与方法。每个人都一样，都想圆满成就、幸福快乐，都想解脱烦恼痛苦、万事如意、心想事成。真要实现这些愿望，真要达到这个目的，唯一的方法就是修持佛法。

如果没有佛法这个活法，一定会活得非常痛苦。有家没家，有钱没钱，有权没权都一样。家家都有难念的经，人人都有苦恼的事，只是站在不同的角度，感受不同的痛苦而已。只要有佛法，无论怎样都会快乐；只要有修行，无论怎样都会幸福。如果没有佛法、没有修行，无论怎样都痛苦。有钱有有钱的烦恼与痛苦，没钱有没钱的烦恼与痛苦；有家有有家的烦恼与痛苦，没家有没家的烦恼与痛苦。都是烦恼，都是痛苦！

佛法是一种活法，是一种健康的活法，是一种究竟圆满的活法。我们有了佛法这个活法，才能活得轻松自在，快乐幸福，否则就难了！所以，佛法不是迷信，人人都需要佛法，人人都应该修持佛法。希望人人都能了解佛法，研究佛法，

学修佛法，这样对我们的人生、对我们的未来都有极大的帮助。

 从佛法的教育中得到健康与和平

现在的人们都把佛当成神，把佛法当成神话，其实不是这样的。佛法是一种科学，是最圆满的科学。佛讲的是宇宙人生的真理，讲的是世出世间的一切法，而且讲得非常全面，非常究竟。我们的见闻觉知都属于世间，而在宇宙当中，还有很多我们无法想象的事情，根本不是我们见闻觉知的对境，所以这叫出世间，是超越世间的。

佛法里讲，一个三千大千世界是一尊化身佛的所化刹土。有无数的化身佛，就有无数化身佛的刹土，也就有无数三千大千世界，不可思议。我们看不到的、摸不到的、想不到的还有很多，不能盲目地一概否认。

有人会说："地狱在哪里？天堂在哪里？我没看见啊！"你没看见就等于不存在吗？我们的见闻觉知太有限了。现在科技发达了，很多几十年前我们无法想象的事物，不都活生生地摆在眼前了？

无论是科学家还是哲学家，他们所研究的这些，都属于世间的一部分，从他们的层次来讲是这样的。佛讲的这些道理，肯定有很多是我们能想象到的，也肯定有很多是我们想象不到的。但是即使无法想象，也要相信。从时间角度来讲，我们只能看到现在世中的事情，而佛讲的是三世——过去世、现在世、未来世。佛讲三世因果，六道轮回，诸行无常，诸法无我，缘起性空，这些才是诸法的真相和真理。佛出世已经两千五百多年，佛的这些理念和见解谁也无法推翻。现

在，科学家今天研究的成果，明天就有人推翻。但是佛的这些教言即使再过千年也不会有人推翻。

为什么我们不是烦恼就是痛苦？佛说因为众生愚痴颠倒。什么叫愚痴？愚痴就是无明。什么叫无明？就是我们到现在还没有明白宇宙人生的真理。如果把宇宙人生的真理弄明白了，就不会颠倒，不会自寻烦恼，自找痛苦了。

佛法是最健康的教育。人是需要教育的，也是可以教育的。虽然说人都有自己的思想，还很顽固，但是通过教导，可以逐渐改变。现在的教育都不健康，都是教人怎么做坏事，怎么坑蒙拐骗，怎么杀盗淫妄。现在这些孩子也都不懂孝顺，都是自私自利，自以为是。你们到现在的学校里看看，哪有真正思想上的教育？很多都是教一些技能，教怎样能得到暂时的利益。以前的教育不是这样的。我们不说佛法，看看古时候的儒家教育，讲的都是仁义道德，都是思想上的东西。现在变了，讲的都是物质上的东西。

我们用《弟子规》对照一下，以前的孩子对父母、对老人的那种恭敬和诚实，现在哪有啊？父母在儿女眼里算什么？老人在年轻人眼里算什么？父母要听儿女的，长辈要听晚辈的。这不是颠倒了嘛！为什么会这样呢？因为从小受的教育就是这样的。没有健康的教育，所以没有健康的心灵。心是根本，语言和行为是由心来引导的，心善一切善，心恶一切恶。心越来越坏了，没有健康的心灵，身体也越来越不健康了，很多人从三十多岁开始就疾病缠身了。

现在为什么社会越来越乱？为什么地球上地震、海啸不断？早在两千多年前，佛在经中就有记载，末法时期会有越来越多、越来越严重的疾病、战争等灾难。佛讲过，莲花生

大士也不止一次地讲过，不是宇宙在变，不是地球在变，而是人心在变。

过去，人的思想都比较单纯，没有那么多要求，没有那么大的欲望。现在科技越来越发达，物质越来越丰富，人的要求越来越高，欲望也越来越强烈。为了满足自己的私欲，就不择手段地攫取，所以地球的资源越来越匮乏，生态越来越失衡，气候也越来越不正常了。这是人类自己造成的，是我们的欲望太大，私心太重了。

地球上的每个国家都是为了自己的利益，不会考虑整个人类；每个家庭也只是为了自己的利益，不会考虑整个国家，这叫自私。然而佛教导我们要奉献和付出，告诫我们不要自私地生活。佛有时候讲得更奥妙一些，一切都是自心的显现，都是唯心所现，唯识所变，都是因业力所现，因业力所感。心越来越坏了，整个宇宙、地球、社会也就越来越乱了。

佛法分很多种，小乘、大乘，显宗、密宗。自古以来，在汉地弘扬的主要是大乘佛法，大乘佛法主要是为了利益众生。有这样的思想做引导，每个国家才不会自私，每个家庭才不会自私。佛法里讲怎样孝顺父母，怎样善待周边的人，怎样在社会，在家庭，在单位奉献、付出。你按佛的要求做了，身体就能健康，家庭就能和睦，社会就能和谐，世界就能和平。

虽然我们在竭尽全力地弘扬佛法，但是却没有人听。这也不是某个人的过错，因为现在是末法时期。佛早就讲过，末法时期法弱魔强，没有人信佛，没有人修行。没有办法，这是我们共同的业障。虽然物质发展了，但是精神越来越落后了，物质的发展变成精神的压力了。我到那些大城市，就

能看到人们愁眉不展的面容，特别可怜，哪有开心快乐的时候？

很多人对佛法的理解都错了，包括我们这些学佛人都误解了佛法。其实简单讲，佛法是一种健康的教育，是一种快乐的活法。没有佛法，没有修行，就是一个字——“苦”；有佛法，有修行，就是一个字——“乐”。

人一生的快乐，与条件的好坏，身份的高低没有多大关系。我从七岁出家，一直在山上苦修了二十多年，虽然物质条件非常差，一无所有，但是内心的快乐，精神的享受是无比的。在喇荣，没有人要求你必须留在山上，如果自己愿意，随时都可以离开；但是我们不愿意离开，一直留在那里。在木屋里，夏天，外面下大雨，里面下小雨；冬天，外面下大雪，里面下小雪，四处漏风、漏雨、漏雪。吃的穿的都非常少，但内心特别快乐。我不愿意离开喇荣，但是在山沟里只自己享受快乐也不行啊，出来也是迫不得已的。后来我下山了，物质条件好了，但是内心深处没有那种开心和快乐了。

这种体会，你们也应该有过吧？以前我们的物质条件没有那么好，但是很开心，很快乐。现在生活水平提升了，家庭条件好了，但是家家都吵闹不断，人人都没有笑容。

物质发展是好事，但是精神发展不能落后，否则物质的发展就不是好事。去年，我在飞机上遇到了一个华人，他问我：“现在大陆发展得一年比一年好，你看这是好事还是坏事？”我说：“也许是好事，也许是坏事。如果精神跟上了，物质的发展就是好事；如果精神没有跟上，物质的发展就不是好事。精神必须要跟上物质，而且一定要超越物质，这样物质的发展才不会变成精神的压力。”

佛法是一种做人的标准。虽然现在很多人学佛修行很多年了，但是不如法，佛法没有融入相续，不是表里如一，表面做的和心里想的不一样。只有把佛法融入到相续中，才能对治这些烦恼和习气。我们都有贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等烦恼，都有很多不好的习气。在这些烦恼、习气的牵引下，做了很多不该做的事，说了很多不该说的话。佛法中讲的道理，和我们的烦恼习气是相反的，我们拿佛法来纠正、调整、对治自己，这叫佛法融入相续。

形式不是很重要，关键是心。虽然有的人在佛堂念经的时候像模像样，像个佛菩萨，但是一到生活中，一到工作中就不是这样了，还是会自私地伤害他人。不能这样！修行要融入到生活当中，在生活中一点一滴地去做，存好心，做好事。

佛法融入相续，修行融入生活，才能解决你心灵上的问题。心灵上的问题解决了，生活中、工作中的一切问题都能解决。学佛的人，内心是非常开心，非常快乐的。心情好了，身体自然能健康。学佛的人会奉献和付出，是不会和别人计较的。这样，争吵没有了，自然就和谐了。

学佛，就是断邪思邪见，修正知正见。如果只有正知正见，没有邪思邪见，思想和行为都非常正确，工作自然就能顺利。我们的身心要解脱——身要从生活的坎坷和挫折中解脱，心要从烦恼和习气中解脱。佛法是解脱的方法，是解决烦恼，解决生活中问题的方法。

佛法对我们的利益是非常大的，不可思议，这叫做佛力加持。你能一心一意地信佛、学佛，处处都能得到佛力加持，事事都能如愿以偿。我们没有走弯路，一下子就遇到了正法，

这就是福报。我们能对佛法、对正法生起信心，这叫做善根。佛度有缘人，无缘的众生佛也度不了。希望大家好好珍惜佛缘，无论是共修的时候，还是自己在家里学修的时候，都要用心。这样一切会好，就会心想事成。

学佛的重要性

今天给大家开示的主题是学佛的重要性。我曾经讲过，无论是为了暂时的利益，还是为了究竟的解脱，都应该学习佛法，修持佛法。我们真正学佛了，真有修行了，才能实现这些愿望，才能达到这些目的。如果不学佛，无论怎样都解脱不了，无论怎样都是痛苦；如果有佛法、有修行、有智慧，无论怎样都是快乐。这与你是否有钱，是否有家没有关系。有钱有有钱的烦恼与痛苦，没钱有没钱的烦恼与痛苦；有家有有家的难处，没家有没家的难处。家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事，所以我们应该好好地学习佛法，修持佛法。

我们今生遇到了佛法，有了学修的机缘，这是生生世世修来的福报，所以一定要珍惜。但很多人都不珍惜，把修行放在一边，去忙世间的琐事。学佛修行是生生世世的大事，应该把学佛修行放在第一位。我们有修行、有智慧了，身体才能健康，家庭才能和睦，工作才能顺利，才能过上平平安安的日子，才能自由自在地生活，才能顺利，才能解脱，才能吉祥圆满。

现在我们都是不肯学、不肯修，学修不用心、不用功，反反复复、断断续续的，这样成就不了。学佛修行的过程中一定要如理如法。首先，明理特别重要。如果什么也不明白，

连最基本的道理都不懂，最基础的修法都没有，还信佛学佛，这都是迷信。这样盲修瞎练，永远达不到目的，永远成就不了。现在很多人学佛都不明理，都是马马虎虎地念、学、修，始终得不到修行的利益，最后都灰心退步了。这是什么原因？就是不明白、不明理，没有如理如法地学修。

比如说念佛，从心里念才叫念佛。念佛一定能起作用，一定能往生，但我们口头上念的是佛，心里念的是魔，都是私心杂念，心里没有“清净、平等、自在、随缘、念佛”，这样“念佛”就是念魔，就是着魔了！嘴里念佛，心里念魔，表面上修行，实际上造业！魔分心魔和外魔，外魔是心魔的显现。心清净了，一切都清净了；心自在了，一切都自在了。心里没有障碍，就没有这些外魔的干扰和危害，主要是我们的心不清净，心态不平衡。什么是心魔？就是我执我爱、自私自利、贪嗔痴慢疑等烦恼。念魔就是着魔了、造业了！这样念佛不仅不管用，反而还有很多不好的结果。

虽然现在很多人也学佛了、修行了，但是身体越来越不好，家庭越来越不和睦，工作越来越不顺利了。这是什么原因？就是没有念好，没有学好，没有修好！这样念佛是没有意义的。那怎么办？首先一定要会念。我们讲过三个殊胜，念一句阿弥陀佛也要有三个殊胜的摄持：第一，要发心发愿，念佛要为众生，不能为自己；第二，念佛的过程中一定要把心态放平，站在性空妙有的角度念；第三，念佛结束的时候，一定要做圆满的回向。有三个殊胜的摄持，才是真正的念佛，才能解脱，才能成就。如果没有这三个殊胜的摄持，嘴上念佛，心里念魔，表面上修行，实际上造业，这都是没有意义的。

因此明理特别重要。什么叫慈悲心，什么叫菩提心，什么叫证悟空性的智慧，一定要把这些道理弄明白。菩提心有两种，包括世俗菩提心和胜义菩提心，而世俗菩提心又分愿菩提心和行菩提心。如果连这些都不知道，你怎么发心，怎么发愿啊？如果没有发心发愿，你念佛也是自私，修行也是自私。

其实念佛法门特别方便，但是会念佛、能念佛是很难的。我们讲“清净、平等、自在、随缘、念佛”才是真正的念佛，你只念阿弥陀佛、阿弥陀佛……是没有用的。看破了才能放下，放下了才有清净平等，才有自在随缘念佛，之前是不可能的。所以不要欺骗自己，不然到时候会后悔的。没有出离心，到时还会贪恋世间的家庭、爱人、儿女，这样往生不了。

我们念佛，修净土法，一定要会念，一定要修好。无论你是修净宗，修密宗的，还是禅宗的，都必须要过三个关，有了出离心、菩提心、证悟空性的智慧，才能做到“清净、平等、自在、随缘、念佛”，才能做到明心见性，在这个基础上才能修禅宗里讲的法要，才能念咒修本尊，才能成就，之前是不可能的。

如果没有修好前提、基础的修法，连出离心都没有，就想通过念佛往生，想通过打坐修禅而成就，想通过两个次第念咒、修本尊而成就，这些都是空中楼阁。有了出离心、菩提心、证悟空性的智慧，才可以念佛求往生，才可以打坐修禅，才可以持咒修本尊，而且一定能往生，一定能成就。如果没有基础，修哪个都不行。

什么叫出离心？对世间没有贪恋。有的人认为自己已经有了出离心，但是你要好好地观察自己的相续。你的相续中

对世间法有没有贪图？如果你对世间还有贪恋，还有贪图，说明你的出离心还是没有修到位，怎么装也没有用。别人的评价不一定准确，你自己最清楚自己。一定要观察自己的相续，相续中有没有出离心？对世间法，无论是对财产、家庭还是对儿女，都没有丝毫的贪图，才是出离心。

有出离心的基础，才能修菩提心。不为自己，完全为众生，没有丝毫的自私自利，才是真正的菩提心。如果你还有私心，还有自私自利，说明你的菩提心还是没有修好，还是没修到位，你还要继续修菩提心。

有了菩提心的基础，才可以修证悟空性的智慧。什么是证悟空性的智慧呢？就是无论是对世间出世间所有的法，无论是对众生还是对佛，无论是对净土还是对娑婆世界，无论是对涅槃的法还是对轮回的法，都不执着。证悟空性的智慧就是无我的智慧——人无我和法无我，即破除了人我执和法我执。对人对法，对自己对他人，对内情众生，对外器世界都不执着，都能观为性空妙有，这才是真正证悟空性的智慧。

有出离心、菩提心、证悟空性的智慧，我们才能做到“清净、平等、自在、随缘、念佛”，才能做到明心见性，在明心见性的基础上才能修禅宗里的修法，才能在五种圆满的基础上，通过两个次第修本尊成就。如果没有出离心、菩提心、证悟空性的智慧这三者，成就很难。

出离心不是谁都有，不是随随便便就有，不是想发就能发出来的。要在自己的相续中建立出离心，首先要学修四外加行——暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。对这些道理不是字面上理解，而是有甚深的体会和觉受，才能在相续中产生真正无伪的出离心，之前是不可能的。

之前，虽然我们也了解了暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患的内容，但是很多人都没有甚深的体会和觉受，所以学佛修行也是断断续续的。想精进也精进不起来，想学也学不进去，学佛修行的事一拖再拖。今天心情好了学，心情不好了不学；今天高兴了念，明天不高兴了就不念了。这是什么原因？就是基本的道理没有彻底弄明白。如果把暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理彻底弄明白了，绝不可能是现在这个状态。

人身多难得啊，不可能这么荒废；寿命多无常啊，就在呼吸间。什么时候死，在什么地方死，以什么方式死，谁也说不定。我们还没有学好，没有修好，突然死了怎么办？把这个道理弄明白了之后，不会这样一拖再拖，不会这样懈怠。六道轮回一处也没有安乐，像火坑，像苦海，都离不开痛苦的本性；世间的福报都离不开痛苦，都是痛苦的因和痛苦的果。我们真正把这个道理弄明白了，真正知道六道轮回犹如火坑，甚至比火坑还严重，我们不可能对轮回、对世间还这样贪恋。因果不虚，一切都是因缘果报，世间上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，不管是痛苦还是快乐，都是自己造的，没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。如果真把这个道理弄明白了，你就不会再怨恨别人，不会再有想不开、想不通的事。

虽然念佛求往生特别殊胜，禅宗、密宗里的这些修法也特别殊胜。但是，法再高、再深、再殊胜也没有用，如果我们的相续没有成熟，也得不到这些利益和功德，所以没有太大的意义。我们一定要成为净宗、禅宗和密宗的法器。什么是法器？就是你能容纳、接受、消化这些法。比如说今天给

你灌顶，你真正能从心里接受，能够开悟、证悟，这才是相续成熟，才是可以接受灌顶的法器，之前是没有用的。不管是在藏地还是在汉地，这样的灌顶法会特别多，参加的人也特别多。但是如果自己的相续没有成熟，心胸没有打开，给你再多的灌顶也没有用，灌不进去啊！

那怎么办？从基础开始学修，相续成熟了才能得到灌顶。这个时候我们不用特地去接受灌顶，时刻都能得到灌顶和窍诀。我们都会说“上师三宝无处不在，无所不知，无所不能”，但是自己要有这个福报和因缘才能得到，否则是不可能的。所以，自己还是要好好学、好好修。系统学，按次第修。不要着急，慢慢来，别把世间的这些事情看得太重，看淡一点，想开一点。刚开始的时候肯定有难处，但是不用害怕，坚持下去，一定会胜利的。

如果你真有修行，真有智慧，你遇到的这些违缘、障碍都障碍不了你，都会成为你的助缘。如果你没有智慧的话，所有的一切都会成为你的违缘，都会障碍你。在修行的过程中，会有很多坎坷和磨难，这都是好事，都是消业的机会，还债的机会，修行的机会，你们一定要相信。

遇到一次违缘，能增长一种智慧；遇到一次障碍，能提高一个层次。都不要害怕，一切都会过去。现在我们很多人都已经有了目标、方向，有了正确的方法，我们就朝着这个目标，向着这个方向，按照这些方法去做，坚持不懈，坚定不移，我们一定会胜利，今生一定能解脱。不要怀疑，一定能！

在修行的过程中，不要去找这些感觉、境界。感觉好也好，不好也好；有好的境界也好，有不好的境界也好；有感

应也好，没有感应也好，都无所谓，都不重要，重要的是按次第学修。净土法和大圆满法都是今生解脱的方法，都要从基础开始好好学、好好修。

你所修的法是正法还是邪法，就看相续中这些烦恼和习气有没有减少。如果有减少，你所修的法是正法。即使你学得再多，修得再好，如果你的烦恼没有减少，习气没有减轻，那就说明你修的法不是正法。正法是能够对治烦恼、对治习气的。衡量自己有没有进步，有没有成就，就看自己的烦恼和习气与以前比是否减少了。如果贪嗔痴慢疑比以前少了，不好的习气比以前少了，性格比以前好了，就说明你修行有进步了，你有成就了。

观察好自己的相续，不要在意有某种感觉、境界了，能看见某种境相了等等，这都是修行过程中的正常现象，不用害怕，也不要高兴。出现好的境界，就高兴并且执着，这是一种障碍；出现不好的境界，就害怕并且执着，这也是一种障碍。一定要把自己的心放平，不要执着这些，不要太高兴，也不要太害怕。如果有不好的现象了，就祈请上师三宝加持，多念《金刚七句祈祷文》，一切都会过去。我说过，我们学佛修行的过程中，会有一些坎坷和磨难，这都是正常的，没有磨难和坎坷，不可能增长智慧。智慧是在人和事当中磨练出来的，我们通过这些磨难和坎坷，才能增长智慧。

如果你没有修行，不懂佛理，就会继续造业。如果你懂得了佛理，真有修行了，通过这些就能增长智慧。比如有病了，或者有其他不好的状态，不懂佛理，没有修行的人就害怕了，不敢学，不敢修了，或者退心、放弃了，这都是错误的。实际上这不是有病而是去病，这不是着魔而是去魔。这

个病是本来就有的，只是在今天发现了，通过修行就能把它去掉。身上那些不净的鬼魔，通过修行也都能去除。这都是好事，你要在这个过程中保持自己的心态，把握住自己的心。

生病的时候，心不能慌，要知道：第一，能消业。你要相信因果，这是自己的因果，肯定是曾经造过业，尤其是杀过生。通过忏悔，业消了，病就好了。第二，能还债。这些疾病肯定也与怨亲债主有关系，因为你曾经伤害过他们。你现在就利用这个机会，多给他们发慈悲心，这样他们也能得到安宁，得到解脱。第三，这个时候你可以修自轻他重、自他交换菩提心，把众生所有的病苦，都拿到自己身上来，替众生受苦受累。这样，业消得就快，你会很快恢复健康，得以长寿。

这就是修行的过程。第一，要转变因果。比如说前面讲过的，生病时我们把它看成是消业，修自轻他重菩提心，这样我们很快就可以康复，以后也能长寿，这都是转变因果。第二，要超越因果。我们最好要超越因果，不受任何外在的影响和干扰。我们真正开悟证悟了，那时才能超越因果。

不要把生病当成坏事，否则它一定会障碍你，让你痛苦，让你将来下地狱。如果把它当成好事了，它就是你的助缘，它就能帮你消业积福，帮你解脱成佛。不要害怕，这些都是暂时的，一切都会过去。不管何时，都不能灰心退步，一定要坚持下去！坚持下去了，就是你的胜利。不管感觉好或不好，心情好或不好，都能坚持，都能精进，这就是你的进步，你的成就。最终有一天，你一定能达到最圆满、最究竟的解脱果位。

不经过磨难不能成佛。虽然我们本来都是佛，但是我们

还没有成佛。我们的本性是清净的，从本性的角度讲，我们都是佛。但是，我们还没有达到断证圆满，没有断除烦恼，也没有证得圆满，从这个角度讲，我们都没有成佛。所以，我们要断除烦恼习气，断除我执我爱。烦恼习气、我执我爱才是真正的魔。烦恼魔就是四魔之一。

没有随随便便就能成佛的。不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不会成佛。我们都有目标和方向了，也有正确的方法了，只要能坚持，任何时候都不灰心、不退步，这就是成就。若是大家能够坚持不懈、持之以恒，一定能胜利。

什么叫做学佛修行

今天我给大家简单开示什么叫做学佛，什么叫做修行。现在很多人根本不知道学佛、修行到底是怎么回事，都处在一种迷信的状态，没有懂得学佛、修行的真正含义。

学佛人、修行人不是要逃避现实，而是要面对现实。六道轮回的过程非常漫长，我们想逃避是不可能的，即使能逃避也是暂时的。无论是顺境还是逆境，无论是好事还是坏事，都需要经历，都需要面对。有什么样的因，就要感受什么样的果。在我们的相续中，在阿赖耶识当中，有很多善恶的种子。虽然很多种子现在还没有成熟，没有发芽结果，但是，最终都是要发芽结果的。无论是好事还是坏事，无论是顺境还是逆境都一样，无法能够逃避。这些善因、恶因什么时候成熟，什么时候就要感受相应的果报。这就是我们常说的“善有善报，恶有恶报”！

有时候通过一些因素，某些因果好像是免去了、度过了，但因缘果报不可思议，什么时候报谁也不好说，因果是不会

有浪费的，免去、度过也都是暂时的。如果业力没有穷尽，最终还会发芽结果，自己还要感受痛苦与果报。

一切法都是缘起，缘起不可思议，不管是善缘还是恶缘，通过一些因素，暂时也许能转变一些，缓解一下，但最终还要感受，不能彻底解决。在六道轮回的过程中，我们逃避不了善恶因果的现实，所以必须要面对。学佛修行不是要逃避现实，而是要学会面对现实，要敢于面对现实。我们学佛修行就是要学会面对。

我以前也讲过：出离心不是逃避的心，而是勇敢的心，敢于面对的心。如果你彻底弄明白了六道轮回的事实真相，轮回并不可怕。善恶因果也是一种自然规律，也不可怕。你真正懂得了轮回，懂得了因果，你就不会害怕轮回，也不会害怕因果，不会有恐怖与畏惧。密勒日巴尊者说过，他因为害怕轮回，于是到山上研究轮回；但是当他弄懂了轮回后，他对轮回就再也没有畏惧了。六道轮回与善恶因果，就是大自然中的一种规律。世事无常，都是空性的，都是虚假的，也是一种自然规律。内情众生、外器世界等所有的缘法都是无常的，都在刹那当中生，在刹那当中灭。我们通过逻辑分析、观察的时候，根本找不到缘法的存在，但是在显现上看，都是真实不虚地存在着，这就是缘起，这是佛讲的空性。这些都是大自然的规律，都是诸法的事实真相。你弄明白、搞清楚以后，就再也不会随着这些境动心，再也不会受外在影响，心任何时候都是如如不动的。有生必有死，有死必有生，这就是轮回，没有什么可怕的。生死是相对而成立的，没有什么放不下的。

我们在现实当中做人，我们的神识就像个游客，即便来

到了这里，到时候也必然要回去，有来就有回。来了会走，走了会来，要从内心里不执着生死，不惧怕死亡。任何事物都一样，不管什么都会变，人会变，事会变，物也会变，都在刹那刹那当中变，这是很自然、很正常的。诸法的事实真相、真理就是这样。如果你明白了这些道理，为什么还要随着它动心呢？

他对你好，对你有感情，帮助你，你欣喜若狂；过了一段时间，他又变了，对你不好，对你没有感情，不帮助你了，此时你又伤心欲绝——这叫动心。所有的事情有好就有坏。他现在对你好，肯定也有对你坏的时候。好不可能永远好，坏也不可能永远坏。其实，如果你不执着好坏，一切都能心平气和地接受，对你来说，无论好与坏，无论对你是否有感情，是否有帮助，都无所谓。总是保持一种心情，一种心态，这叫如如不动！变化是很正常的，你的心不随着它动，不随着它变，这就是修行。

佛讲，诸法的本性是无常的，都在刹那刹那当中变。现在的科学也在研究这些。研究的成果显示，这些物质在产生的同时就开始变化，开始泯灭了，只是在外表上我们看不出来。这就如同佛讲的，万事万物都在刹那刹那当中生灭，在刹那刹那当中变化。

他今天理你了，明天又不理你了；他今天对你好了，明天对你又不好了，这都是无常的。诸法、世间法就是这样，没有什么可奇怪的，都在变化，都不是实有真有，都是如幻如梦的，都是虚假的，不可靠的，这就是佛讲的“缘起性空”。若都是实有真有的话，就不会变。

学佛就要学佛的觉悟，学佛的智慧，要懂得诸法的事实

真相、真理。你真正懂得了诸法的事实真相、真理，这叫开悟、证悟，也叫看破。看破了，将诸法的事实真相，弄得一清二楚了，才能放下，心才不会随着这些境动。其实，看破了才能放下，放下了才是看破。如果没有看破，就放不下；如果放下了，就一定是看破的。

我们经常讲“了了分明，如如不动”。了了分明是什么意思？无论是属于世间的，还是出世间的，能将所有法的事实真相、事实真理，都了如指掌、一清二楚，一点点也不模糊，这就是了了分明。什么叫如如不动呢？真正看破、证悟了诸法的事实真相、真理，心不会随着这些境而动，就是不会受任何影响。顺境来了，不会高兴；逆境来了，也不会伤心，始终是一个心态，这叫如如不动。如如不动的同时了了分明，了了分明的同时如如不动。

关于解脱、成佛的状态与境界，法语里也有说明：“真正放下了，那时不要放弃一个人，不要放弃一件事。”开悟、证悟以后，不是什么也不知道，不是什么也不明白，而是都明白、都知道，能尽责任，能尽义务，都能做到，而且能做到究竟、圆满；都能想到，而且想得周到。同时没有动心，没有烦恼，也没有痛苦。能生活，而且生活会快乐自在；能工作，而且工作会轻松顺利。这就是解脱、成佛的真正状态。

学佛修行、解脱成佛，不是要离开这个社会，不是要离开这个世间，不是要离开这个环境，也不是要离开这些众生，而是要接触，要面对，同时能圆满地解决、处理一切事情，并且在这个过程中没有烦恼痛苦。我们有这样一句法语：“放下才能得到，随缘才能顺利。”但是，这个放下和随缘是一种觉悟的心态，就是觉悟了宇宙人生的事实真理、真相。以

这样的心态去为人处事，一切都会顺利，一切都能成就。

每个人都需要佛法，都需要修行。我们在为人处事、生活工作的过程中，不能没有佛法，不能没有修行。每个人都有自己的愿望与目标，如果真正想实现自己的愿望，想达到自己的目标，就要靠佛法，靠修行。有佛法，有修行，才能生活圆满，工作圆满，一切圆满，否则很难。所以每个人都需要修行，如理如法地修，最后才能如愿以偿。不要总是想逃避现实，无论是家庭、身体，还是工作，都要面对，都要放下，都要以智慧来处理，来解决，这样才能圆满。

修行上最根本的问题

今天给大家开示的主题是有关修行上最主要、最根本的一些问题。学佛不能随便，修行不能随便，要如理如法，才能得到佛法的功德和利益。如果不如理如法地学修，不会有任何成就。所以大家一定要如理如法地学，如理如法地修，这非常重要。

修行首先要选择法门，因为如果你所修的法和自己的相续不相应，就不能成就。佛当时讲经说法的时候，给有缘众生传的也是相应法。所传的法和众生的相续相应，众生才会得到利益。相应就是适合、符合。如果法和相续脱节了，所修的法境界高，自己的相续境界低；或者所修的法境界低，自己的相续境界高，彼此有差距，这叫不相应、不符合。

选择与自己相续相应的法修行，这个非常重要。佛为什么讲八万四千法门呢？就是因为众生的根器、意乐是不同的。法门是平等的，都是让众生脱离烦恼痛苦的方法，都是佛法。但是我们要了解，自己目前处在哪个层次。处在不同

的层次，就有不同层次的修持方法。

佛讲的这些法，总集为三乘次第，就是人天乘、声闻乘、菩萨乘。这是根据三种根器的众生而制定、传授的。

现在，很多人都特别喜欢世间的一些利益与福报，每天忙忙碌碌，拼命地追求这些，他们的爱好、意乐都在此处。不求解脱，不求成佛，只求人天安乐、世间福报，这是下等根器的人。要仔细观察自己，自己是不是这种根器？自己的意乐是不是在此处？你所追求的，你的爱好，是不是这些人天的福报，暂时的利益？如果是，你就是下等根器的人。和你相应的法，与你相续符合的法就是佛讲的人天乘。你真想得到这些人天的福报，就要以人天乘的修法来修持，最后才能达到目的，才能成就。

现在，很多人也在修人天福报，也努力了，也奋斗了，但是并没有达到目的。因为没有按佛传授的方法修，他们采取的方法都不符合佛讲的人天乘的修法，所以连人天的福报都得不到，世间的这些福报反而离他们越来越远。要想得到人天的福报，要想得到世间这些暂时的利益，也需要通过正确的方法，否则不可能达到目的。

佛讲的最低等的修行，就是修人天乘。修人天乘也有基、道、果。基就是基础。你想成就人天的福报，也要有基础。什么是人天乘的基础呢？做人是基础。能老老实实地做人，认认真真地做事，有好的人品与人格，有仁义道德，是修人天乘的基础。没有一个好的人品，不懂得仁义道德，连人天乘都修不了。在这个基础上还要有道。什么是道？就是成就人天福报的方法。首先要有属于世间的正知正见——深信轮回，深信因果。深信佛讲的六道轮回的存在，三世因果丝毫

不爽。在这个前提下，断十种恶，行十种善，这就是修持人天乘的见解与行为。

首先是身三业：

不杀生。不但不杀生，反而还能爱护众生的生命。不杀生为断恶，爱护众生的生命为行善。

不偷盗。不但不偷盗，反而还能行持布施。不偷盗是断恶，做布施是行善。

不邪淫。不但不邪淫，反而还能受持戒律。不邪淫是断恶，受持戒律是行善。

其次是口四业：

不妄语。不但不妄语，反而说谛实语。不妄语是断恶，说谛实语是行善。

不绮语。不但不绮语，反而还能念佛、持咒。不绮语是断恶，念佛、持咒是行善。

不离间语。不但不两舌，反而还能化解他人之间的矛盾、冲突与怨恨。不离间语、不两舌是断恶，化解他人之间的矛盾、冲突与怨恨是行善。

不恶语。不但不恶语，反而还能说悦耳语，说好听的话。不恶语是断恶，说悦耳语是行善。

然后是意三业：

不贪心。不但不贪心，反而还能修持舍心。不贪是断恶，修持舍心是行善。

不嗔恨（不害心）。不但不嗔恨，反而还能修持慈心。不嗔恨是断恶，修持慈心是行善。

不愚痴（不邪见）。不但不愚痴，反而还有正知正见。不愚痴是断恶，有正知正见是行善。

这些就是断恶行善。大概地讲就是这些，仔细地讲还有很多。断恶以后还要做上供下施等善事。做慈善、做义工也属于做善事。

现在很多人都在做慈善、做义工，这是好事。但是你要知道，你做这些的目的是什么？是为了解脱，为了成佛，还是为了世间的利益？现在很多人都在研究怎么做慈善，怎么做义工，但最正确的方法就是佛讲的方法。所谓的人天乘，就是做慈善、做义工的一个正确的方式、方法。按佛的标准来做这些事情，才能圆满，才能成功，否则不会有太大的成就与意义！

以上就是成就人天福报的方式、方法。这是基、道、果中的基与道。果就是得到了人天福报。在基与道具足的情况下，还要有清净的愿力的连接，才能得到人间的这些名闻利养，将来转世的时候也能投生为人。如果想投生天界，还要有一些禅定功夫、禅定之心，就是属于世间的四禅八定。具足了这些条件与因素，最后才能生天，享受天界的福报。这就是下等根器的修法——人天乘。

然后还有中等根器的修法，就是三乘中的声闻缘觉乘。知道轮回是苦海、是火坑，只有痛苦没有安乐，想摆脱六道轮回，想超出三界。如果你的意乐、爱好就是求得解脱，得到寂灭，那你就是中等根器，就要选择修持声闻缘觉乘。

声闻缘觉乘也有基、道、果。它的基础就是希求解脱之心，就是有所谓的出离心，即对轮回、对世间的这些福报没有丝毫的留恋与贪念而希求解脱。如果还有留恋与贪恋，还放不下，就不会有纯正的追求解脱之心。如果没有追求解脱之心，就没有声闻缘觉乘的基础。

有出离心的基础了，还要有道。道就是方法，能获得声闻、缘觉（罗汉和辟支佛）果位的修持方法为道。是什么方法呢？首先是见解，要破除人我执，要有人无我的智慧。有这样的见解，然后去修四谛、十二缘起、十六行相。四谛就是苦、集、灭、道，十六行相是四谛的分支。

苦谛就是知道六道轮回都是痛苦的，对这个道理而生起定解。要脱离痛苦，要脱离六道轮回，就要找它的根，剪掉、除掉它的根。比如说有一棵树，将根除掉了，枝、叶自然就死掉了。如果没有除掉根，它将来还会发芽、结果。所以要摆脱轮回，要逃脱三界，首先要找到这个苦根，要除掉这个苦根。轮回的根是什么呢？就是烦恼与我执，也就是集谛。要除掉这些，就要有道，道就是无我的智慧等修法，也就是道谛。通过这些修法断除烦恼，脱离轮回。没有烦恼，没有痛苦的境界叫寂灭，也就是灭谛。灭就是果。

苦、集二谛是轮回的果和因，灭、道二谛是涅槃的果和因。以这样的方法修持，才能达到罗汉的果位。

缘觉和声闻一样，修的也是四谛、十六行相。最后要成就的时候，不靠外在的一些力量，包括不靠善知识，而是靠自己的觉悟，通过十二缘起，成就独觉（辟支）佛的果位。这就是声闻缘觉乘，是针对中等根器的人而传讲的法。

最后是上等根器的修法。上等根器的人，不求人天福报，也不是仅仅求解脱，而是追求佛果，想得到佛的福慧圆满的境界与果位。我们要观察，自己是这种根器的人吗？自己的追求与意乐在哪里？自己在追求什么？是不是追求佛果，追求福慧圆满的境界？自己的爱好是不是佛的无漏的功德与智慧？如果自己在追求佛果，自己的意乐是追求佛的这些无

漏的功德、福德与智慧，那你就要选择修菩萨乘，修大乘法。

菩萨乘也有基、道、果。在这里简单地讲，基就是菩提心——愿菩提心和行菩提心。先要去掉自私自利之心，没有任何自私自利，完全是利益他人，完全是为众生，包括解脱成佛都不是为自己，而是为众生。这样的发心是基础。为了众生而解脱成佛，为了解脱成佛而学佛修行。

道就是方法，首先要破除人我执和法我执，证悟人无我、法无我的智慧，这是见。和刚才的声闻缘觉乘不一样，这种见解是全面的、究竟的。有这样的知见，然后去修愿菩提心和行菩提心的学处。愿菩提心的学处是自他平等、自他交换、自轻他重菩提心；行菩提心的学处是六波罗蜜以及所有的菩萨学处。最后才能成就佛的果位。这就是菩萨乘。

三乘次第的佛法，是根据三种根器的人而传讲的，九乘次第也是在这里分的。但是九乘次第里没有人天乘，最低的就是声闻乘和缘觉乘，这两个是属于小乘的。菩萨乘分两个，显宗和密宗。显宗就是波罗蜜乘；密宗就是事部、行部、瑜伽部。瑜伽部再分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。

我们以九乘次第或者三乘次第来分析、判断自己的相续、意乐、根器在哪里，然后去选择法门，去如理如法地学修，最后才能成就。

我们现在学修的是大圆满法。我们今生今世遇到了如此殊胜的法，遇到了最高深的法，这不是偶然的机遇，是宿世修来的福报啊！如果没有福报，没有这个缘分，不可能遇到大圆满法，也不可能学修大圆满法。我们既然遇到了大圆满法，而且对大圆满法有信心，还能学修大圆满法，就说明我们不是一般的根器与意乐。

我这样详细地讲，你按此去对照，肯定会发现自己有很多很多不足，然后去调整。如果你认真去调整，很快就能调整过来。然后认认真真地学修大圆满法，很快就能圆满。

你已经遇到了这个法，而且有学修的机缘，你对这个法有信心，或者你已经决定了要学修这个法，就说明你有这个根器，有这个缘分，有这个福报。所以一定要珍惜，不要怀疑自己，不要怀疑这个法。如果你还怀疑自己，还怀疑这个法，说明你不适合修大圆满法，你不是大根器者。如果你有信心，你能认真、坚持学修，一定能成就。其实成就并不难，我们就是信心不足，心不稳定，坚持不下去，然后离解脱、成就越来越远。所以大家要明白这些，然后坚定不移地学修符合自己相续的法，一定能成就。

是心即佛

佛祖当年在菩提树下证悟成佛时，说的第一句话就是："奇哉，奇哉，一切众生皆具如来智慧德相，但以妄想、执着不能证得。"众生本来与佛无二无别，佛在世时，行住坐卧和众生没有区别，只是他的内心没有妄想、没有执着，活得轻松、自在、快乐。众生由于妄想、执着而迷失了本性，执妄为真，所以活得累。只有去掉了妄想、断掉了执着，本具的佛性才会自然显现。所以说，修佛就是修心，心即是佛，佛即是心。

我们既然信佛，就要相信佛说的话，相信自己就是佛。一切本来就是圆满、清净、平等，能正确地认识自己就是觉。当你真正认识到，弄明白、搞清楚了，自己就是佛，没有丝毫的怀疑，你就成佛了。但是我们还没有正确地认识自己，

还在到处找寻。认识不到就是迷，就是凡夫。整个宇宙都是清净的，是净土，你认识到了就往生了，认识不到就叫轮回，你还是没有找到自己。

凡夫由于妄念太多遮住了正知正见，所以事事不如意，不顺利。要知足，一切都是缘分，缘有来去，缘有聚散，只能随缘，不能攀缘。顺境中不要得意，逆境中不要害怕，坦然面对，好坏都是自己的心，如同大海与波浪——大海不执着波浪，波浪也不影响大海；波浪离不开大海，大海也离不开波浪。面对任何人、任何事，不起烦恼；面对任何境，你要知道没有恒常，没有长久。顺境要安心自在，逆境还是要安心自在。没有好与坏、爱与恨的分别，结缘了缘，顺其自然，就没有烦恼了。若是相信了，就是如来，就是光明。所有的一切都是“佛”字的含义，弄明白了“佛”字，一切都是清净、平等的。把身口意三门完全放松下来，回归当初，见性了，保持下去，你就成佛了。

我们现在还没有找到这种状态，只靠打坐没有用，头脑空白，不是解脱。我们现在还没有明心，也没有见性，所以迷茫。把自己的心胸打开，回到当初的境界，这就是本性。你远远离开了自己，找不到自己，你所认识的自己不是真正的自己。

想找到自己，不要向外找，那样找不到；向内找，没有任何所求，保持完全自然的状态，这就是你的佛性。你所需要的都在你自己的心中，追求不来呀！你越追它跑得越快，你越求它越不理你。顺其自然，来也自然，去也自然，一切自然，这就是缘起。

世上没有恒常不变的东西，都在刹那中变，所以我们要

勇于面对现实，不要怕。越怕越有事，无所畏惧才不会有事。没有魔没有鬼，都是自己的心；没有敌人没有仇人，都是自己的心。谁也改变不了你的命运，只有自己才能改变自己的命运。真正的改变是内心的改变，不要向外找；否则什么也找不到，什么问题也解决不了。没有人能障碍你、伤害你，障碍你、伤害你的都是自己的心，都是自己障碍自己。

内心的快乐才是真正的快乐，精神的享受才是最大的享受。很多人信佛、学佛都是追求形式上的东西，遇到境界，仍然嗔恨别人。如果你真正信佛了，相信因果了，就不会有想不通的事。要明白自己所经历的一切都是自己的因缘，痛苦是自己找的，福报是自己修的，没有什么可高兴的或可悲伤的，也没有什么可爱的或可恨的。

信佛就要相信佛说的话，如果半信半疑，什么也得不到。学佛就要学佛的大慈大悲、大觉大悟、大智大慧。这些你学了吗？越学烦恼越多，越学执着越强，嘴上念着佛号、咒语，手上拨着念珠，却不念心，有什么用啊？把心放正、放平，把功夫都下到心地上，每个起心动念都是平等心、清净心、慈悲心、菩提心。佛的慈悲是对一切众生都平等，为了众生，能舍弃自己的生命。佛的智慧是任何时候都不起烦恼，因为他的内心平和、安静，因为他最清楚、最明白，想得开，想得远，他有大智慧。我们应该学这些。

有得就有失，有利就有弊，有好就有坏，有爱就有恨，有白昼就有黑夜，这都是很正常的。面对一切境，心不要动，不要随境转。你真正了解了宇宙人生的真相，了解了自己，就能得到解脱。你放下了一切，才能获得一切，心想事成不难，是佛的境界。幸福快乐不难，成佛了就能得到。把自己

的心态调整好，一切都会顺利。众生和佛是一体的，法界和自身是一体的，轮回和涅槃是一体的。

不要再糊里糊涂地混日子了，该清醒了！如果没有真诚心，不认真修，永远也不能解脱。我们的心特别散乱，无家可归，到处漂泊，先把它带回家，安住在本觉中，不要回忆过去，不要迎接未来，不要执着现在，心自然就安下来了。不要控制它，让它来去自由。不要跟随它，不要阻拦它，不要拒绝它。放下，放到本觉当中，明白这个道理就成佛了。修行，修心最重要。念佛、祈祷，都是念心、祈祷心。每个起心动念都转换到心上，不要总想怎样去改变别人，把自己调整好，周围的人都会变。不尊重、不照顾别人的人，不是学佛的人，你真诚地尊重别人，别人也会尊重你。

看一个人修行如何，不是看表相，而是看他对众生是否有平等的慈悲心、菩提心，对上师三宝是否有不退转的信心，对自己是否有具足的信心，内心的贪嗔痴是否在减少。要相信整个法界都是你的心，你的心就是佛。有的人念佛不念心而念相，不观心而观相。追求形式，执着表相，不信真佛，不拜真佛，不祈祷真佛，这样你永远也成不了佛。佛法是圆融的，佛法是容纳的，众生和佛是一体的，人人都可以成佛，人人都可以解脱。请相信吧！除了你的心，到哪里去找佛呢？

苦集灭道

“苦集灭道”四谛，如果详细地讲，内容非常多，不是一两天就能讲完的，在此我简单地讲解，大家可以大概地了解。

我们的本师释迦牟尼佛在菩提树下成道后，第一次转的

法轮就是四谛，佛教导我们首先要按次第了解、学修四谛。我们现在学佛有点学偏了。为什么？没有按佛的教言，没有按“苦集灭道”次第学修。现在很多人都学修那些高深的法，如大中观、大手印、大圆满等，这些都属于四谛中的道谛。这样就忽略了前面那两个基础——“苦谛”和“集谛”。而这两个也正是我们所强调的四外加行的内容。

佛当时讲的“苦集灭道”是有次第、有程序的。佛先讲“苦”，再讲“集”，然后讲“道”，最后讲“灭”。我们修行为什么不进步、不成就呢？问题就在这里。我们没有按程序、按次第学修，没有学修“苦”和“集”。

佛为什么先讲“苦谛”呢？就是让我们先了解苦、认识苦，此时讲的就是六道轮回；再讲“集”，就是要了解、明白苦的原因，这样才能解决问题。我们现在很多人根本没有认识到苦，根本不知道六道轮回，也不知道六道轮回的苦。我们这些凡夫都是颠倒的，把假当成真，把苦当成乐。苦有很多种，有粗大的，也有细微的。我们容易认识到一些粗大的苦，但是很难认识、感觉到一些细微的苦。

我们没有生起出离心，原因就是没有认识到苦。我们所感觉到、认识到的这个苦，只是小小的一部分。人间有三大根本苦：行苦、变苦、苦苦。苦苦容易感觉，容易明白，但是变苦和行苦很难感觉、很难认识。还有六道轮回里其他的苦，也不容易感觉和认识。我们现在很多时候都无法相信六道轮回的存在。所以我们首先要了解苦，认识苦。你真正了解了苦，认识了苦，找到了苦，才会去找苦的原因。苦的原因是什么？这个时候讲的就是“集谛”。“集”就是烦恼。烦恼造成了痛苦。烦恼是轮回的因，痛苦是轮回的果。

然后再讲“道谛”和“灭谛”。“道”是修道、证道，是涅槃的因。“灭”是寂灭，是涅槃的果。后面讲的二谛就是涅槃的因和涅槃的果，它也在讲因果。

虽然轮回就是痛苦，痛苦就是轮回。但是我们现在根本没有认识到，根本没有深信。我们在生活中遇到一些坎坷，在工作当中遇到一些挫折时，就认为这些是苦。其实，我们所认为的这些苦不是真正的苦，我们现在因烦恼、业力牵引，不自由地在六道轮回里流转，这才是真正的苦！轮回本身就是苦，所以我们要逃脱三界，要脱离轮回，摆脱痛苦。

要解决这个问题，要摆脱这些痛苦，就要找轮回的根。轮回的根本原因就是烦恼，有烦恼就有轮回。轮回有近取的因，也有远取的因。

真正近取的因是贪心——对世间的贪恋，对轮回的贪着，有它就有轮回。什么叫六道轮回？因为烦恼，以贪心而在六道里辗转轮回。轮回就是苦。我以前给大家讲过，佛在转，凡夫也在转。但佛是辗转在净土里、涅槃里，凡夫是辗转在娑婆世界里、轮回里。二者的区别，一个是以悲心而转，一个是以贪心而转。悲心是自由的，自在的；贪心是不自由，不自在的。以悲心转是主动的，以贪心转是被动的。不自由地转就是轮回，自由地转，主动地转，就是涅槃。为什么叫涅槃呢？因为佛不受痛苦，没有痛苦。凡夫为什么要辗转六道轮回呢？因为有烦恼。那么，这个烦恼通过什么方式能够铲除或解决呢？这时佛讲“道谛”，就是以正法、以正知正见来铲除或解决。

我执——人我执和法我执属于“集”，是轮回的远取因。要对治属于“集谛”的我执，就要靠属于“道谛”的无我智

慧。因为一个是执着“我”，把“我”当作实有、真有；一个是不执着“我”，不把“我”当作实有、真有。这两种心态完全是矛盾的，冲突的。“我”是无实有、无真有，有这样的见解或者正念，就不会在相续中生起“我”真有、实有的执着。没有实有、真有的“我”的执着，自然就没有“我”和“他”的分别了。我们总是贪自我，恨他人，如果没有“我”和“我的”这两个执着，自然就没有烦恼了。没有愚痴，没有贪心，也就没有嗔恨心了。贪心是贪“我”和“我的”，现在没有“我”，肯定也没有“我的”了。没有“我”，没有“我的”，自然就没有贪心了。贪谁啊？没有对境啊！对境消失了，贪心也就生不起来了。

我们现在贪“我”，贪“我的”——“我的”房屋、“我的”家人、“我的”儿女、“我的”亲戚、“我的”朋友、“我的”财产……我们执着“他”，这不是“我”，而是“他”；这不是“我的”，而是“他的”。这种心态本身就是一种嗔恨心，在这个基础上，我们就恨“他”了，对“他”和“他的”，就生嗔恨。如果没有“他”，没有“他的”，嗔恨心就生不起来了，因为没有对境。

在诸法的自性或本性当中，在诸法的事实真理上，没有“我”和“他”的分别，但我们不明白。我们分别了，这本身就是一种无明、愚痴，这叫当初的无明。我们有很多其他的无明，但都不是当初的，不是根本的。当初的无明，根本的无明，是一切烦恼、一切非理作意的根本。如果我们有无我的智慧，那么当初的无明——我执就没有了，“我”和“他”的分别就没有了，然后贪心和嗔恨心也没有了。贪心、嗔恨心、愚痴，这三个是一切烦恼的根本，也叫三毒。

贪嗔痴三毒是一切烦恼的根，没有这三毒，其他的任何烦恼都生不起来。没有烦恼，就不会造业；不造业，轮回自然就结束了。佛讲的无我、空性的智慧，都属于道，是真正的“道谛”。

接下来就是“灭谛”——寂灭。就是没有烦恼，没有痛苦。灭什么？灭烦恼，灭痛苦。那种完全轻松自在、完全清净的状态叫寂灭。佛讲，通过“道谛”，通过无我和空性的智慧，就能证得寂灭的果位、境界、状态。“道谛”和“灭谛”是涅槃的因和果，虽然它们两个很重要，但不是一开始就要学修。因为前面还有“苦谛”和“集谛”。

四外加行最重要的内容是轮回过患和因果不虚，其实都是“苦谛”和“集谛”的内容。我为什么处处都在强调四外加行的内容呢？因为要解脱、要成就，首先必须要了解轮回，深信轮回；要深信轮回，首先要了解因果，深信因果。我不止一次地给大家讲过，轮回过患、因果不虚是所有佛法的基础，所有的佛理都是在这个基础上建立的。

佛要求我们先认识痛苦，了解痛苦，就是要认识六道轮回，了解六道轮回，深信六道轮回，这是“苦谛”。然后是“集谛”,“集谛”讲的是因果，就是要认识三世因果、深信三世因果。

佛讲慈悲心，其他很多教派、外道也讲，而且也非常注重，这不是佛的至高无上之处；佛讲无我、空性，其他教派、外道也讲，这也不是佛的至高无上之处。那什么是佛独有的功德？什么是佛至高无上之处呢？就是宣讲六道轮回、三世因果。六道轮回谁也讲不透彻，三世因果谁也讲不明白，只有佛才能说得清楚，讲得透彻，这是佛的至高无上之处！佛

讲慈悲是在这个基础上讲的，佛讲空性也是在这个基础上讲的，这是佛特有的功德。其他教派也讲慈悲心——慈心、悲心，也讲无我和空性，但不是从六道轮回、三世因果的角度、基础上讲的，所以不全面，不究竟，不圆满。要真正讲出诸法的事实真相、事实真理，就要在六道轮回、三世因果的基础与角度上讲。

佛讲胜义谛，是在世俗谛的基础上讲的，世俗谛是证悟胜义谛的基础与前提条件。佛讲二谛双运，世俗谛和胜义谛是双运的。佛讲空性讲的不是单空，佛讲慈悲讲的不是一个单独的慈悲，而是智悲双运，悲空双运。悲心和空性是双运的，是一体的。所以根还是四外加行的内容。

大家都要明白，如果你真心想解脱成佛，就要把基础打好，把四外加行修好。对这些道理有甚深的体会和感受，在相续中真正能生起定解的时候，再修下一个课程，才会有收获，才会取得成就，之前是不可能的。

现在有很多学佛的人，根本不修加行，直接修正行。有的虽然修加行，但是只修五内加行。不重视、不学修四外加行，四外加行修得不扎实，基础打得不牢，所以修行没有多大的收获，没有太大的成就。我们先不着急修正行，先把基础打好，先把四外加行的内容修好。如果基础打好了，四外加行的内容修好了，那么生起菩提心、生起证悟空性的智慧非常容易。那个时候，再修愿行菩提心就不难了，那时发出的利益众生的心才是真实的、纯正的，之前都是假的。现在很多人口头上都会说“要饶益众生，要帮助众生”，但是自己还没有断除对世间的贪恋，没有断除对轮回的贪着，怎么能真心实意地利益众生呢？不可能！

很多大德高僧都讲，没有生起出离心之前，不能去做利益众生的事。《三十忠告论》里讲得一清二楚，本来都是饶益众生的事，都是好事，但是如果没有生起出离心，没有生起无伪的菩提心，做这些事情不但没有功德，反而还有罪过，不但帮不了别人，反而会毁坏自己的相续、善根，所以先把出离心修好。出离心是保护自己的，相当于盔甲，穿上盔甲，你才可以作战。慈悲心、愿行菩提心相当于作战用的武器。有了出离心，有了菩提心，再去利益众生，绝对会胜利，绝对会圆满，否则很难。不能盲目啊！如果什么保护也没有就去作战，容易牺牲自己，很危险啊！

现在很多人口头上都说要饶益众生，但饶益众生不是很容易的。现在我越来越感觉到，当菩萨，真正饶益众生是非常困难的。众生刚强难化——智慧浅、福报薄，非常难度化。你真心地为他着想，他不但不理解，还反过来伤害你。而且众生的烦恼、习性非常难调伏。如果容易调伏，成佛就容易了。真正饶益众生，需要有很大的耐心，很强的毅力，很大的愿力才行。学历、知识等有形的东西，有也行，没有也行；但是那些无形的东西，如所谓的加持、力量要具足。非常难啊！

大家首先要保护好自己，先把出离心修出来。对轮回没有丝毫的贪恋，对世间没有丝毫的贪着，这个时候最安全，谁也伤害不到你。所以出离心非常重要，基础非常重要。好好问一问自己，是不是真心想解脱、想成佛？如果是，就按次第、脚踏实地地修，最后才能成就。否则很危险啊！会牺牲自己的慧命，会断送自己的解脱之命啊！我们在六道轮回中，得到一次人身多不容易啊！一旦错过了，再也不会有机

会了！所以大家要万分珍惜，好好地利用，其他任何事都不重要，只有修行最重要。

其实我给大家讲过，如果有修行，有正知正见，有佛法，世间那些名闻利养自然就有了。不用刻意求，也没有必要求，求也求不到，求不是最好的方法。我们现在就是好好修行，一切都会有，一切都会好。如果你真的能发自内心地学修，真的快了，什么都会有。大家应该有智慧，不要再糊涂。我们现在做事情，包括学佛都是糊里糊涂的，没有正确的目标，没有正确的方向，没有正确的方法，都是盲修瞎练。这样不但没有功德，反而造下了很多恶业，将来都要感受果报啊！

善恶标准与行善断恶的方法

今天给大家讲一讲善恶的区别。虽然谁都会说“要行善，要断恶”，但是善和恶很难分辨。你认为是善，也许是恶；你认为是恶，也可能是善。我们一定要清楚什么叫善, 什么叫恶, 我们都会说“善有善报，恶有恶报，丝毫不虚。”你行善了，一定会有善报；你做恶了，一定会有恶报。但这个标准在哪呢？

因贪嗔痴而发生的一言一语、一举一动，包括每一个起心动念都是恶。在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下，一言一行，包括每一个起心动念都是善。这是大乘、小乘、显宗、密宗共同承认的善恶标准。为世间法、为暂时的利益而做的一切都是恶；为了自己了脱生死，获得寂静涅槃所做的一切都是善。这是小乘讲的善恶标准。为自己所做的一切都是恶，为了他人、为了众生所做的一切都是善。这是大乘里讲的善恶的标准。而在密乘里，能将一切境、一切人都观为清净圆

满，这才是善。如果有不清净、不圆满的想法和念头，在这样的念头中做一切事，都是恶。

小乘里，特别强调不能对世间法有贪念和染着。大乘里，特别强调不能自私自利。密乘里，特别强调不能有不好、不圆满、不清净的念头，一切都本来圆满，本来清净。一定要这样观想，否则都是恶。这些善恶的标准一个比一个高，要求一个比一个严，修行的层次一个比一个高，境界一个比一个圆满。这些一定要弄明白，不能再迷茫，不然怎么行善断恶？连善恶的标准都没有明白，不知道什么是善、什么是恶，怎么取舍善恶？现在很多人认为自己很善良，但是还有诸多不如意、不顺利，于是就开始埋怨，开始怀疑，开始生起一些不好的念头和想法。之所以出现这种状态，其原因就是不懂善恶的标准，不明白什么叫善、什么叫恶，所以不会行善断恶。

这些都是佛法里讲的出世间的善恶。还有世间一般的善恶，即断十种恶业，行十种善业。要获得人身，必须具备很多条件，其中一条是在皈依三宝的基础上断恶行善，这里的“断恶行善”指的是世间一般的善恶，不同于前面讲的小乘、大乘、密宗里的善恶标准。

什么是世间一般的善恶？就是断十种恶业、行十种善业。在皈依三宝的基础上，有皈依的戒律，断恶行善了，才能获得人身，才能获得人天的福报。什么叫断恶？什么叫行善？我以前也讲过，就是一种决心。不杀生不叫断恶，去放生也不叫行善。能从内心里做决定：从今以后，纵遇命难我也不杀害众生的生命，这叫断恶；从今以后，我要全力以赴、尽心尽力地爱护自他的生命，这叫行善。如果没有这两种决

心，仅仅不杀生、去放生，不叫断恶行善。

今天为什么讲这个？现在很多人连世间一般的断恶行善都没有，更不用说佛法里讲的出世间的断恶行善了。小乘、大乘及显密共同的善恶标准，一般人达不到，有修行的人才能达到。我们很多人，虽然做了很多功德，也没有去做恶业，但实际上连一般的断恶行善都没有，这样不能获得人身，连人天的福报都得不到啊！

身有三种恶业：杀生、偷盗、邪淫。口有四种恶业：妄语、恶语、离间语、绮语。意有三种恶业：贪心、害心、邪见。我们要断十种恶业，行十种善业，包括断除杀生，爱护自他生命；断除偷盗，常行布施；断除邪淫，受持戒律；不妄语，说谛实语，说真话；断除恶语，说悦耳语，说好听的话；断除离间语，化解怨恨；断除绮语，念佛持咒；断除贪心，修持舍心；断除害心，修饶益心；断除邪见，修正知正见。这些都要求从内心里立下誓言，从内心里下决心、做决定。

很多人连世间一般的断恶行善都没有做到。只是行为上不杀生，没有从内心里下决心；只是行为上放生，没有从内心里立下誓言。要从内心里立下誓言啊，否则不叫断恶行善！比如断除偷盗这种恶业，要从心里下决心："从今以后我纵遇命难也不偷盗，也不占别人的便宜。"行持善业也要立下誓言："从今以后我要尽心尽力、全力以赴地做布施。"邪淫也是如此，仅仅是行为上不邪淫，不叫断恶。断恶是要从心里立下誓言："从今以后，纵遇命难，我也不做邪淫之事。"行善是从心里下决心、做决定："从今以后全力以赴、尽心尽力地受持戒律。"戒是不应该做的，律是应该要做的。

心里没有立下誓言，没有下决心做决定的话，你虽然不杀生、吃素了，但实际上还没有真正断恶行善。只有在心里立下誓言，下决心、做决定了，才是真正的断恶行善。现在很多人都没有做到断恶行善，连善恶的标准都不知道，只是盲目地修，这都是没有意义的，这样不可能解脱，更不能成佛。

心的转变是最重要的，心转变了，一切都会转变。我们持咒念佛、诵经打坐都是为了转心，如果你的心没有转过来，念没有转过来，做这些都没有太大的意义。不要浪费时间、虚度光阴！不要再愚痴颠倒了！佛已经告诉我们了，上师已经告诉我们了，怎么还是转不过来呢？还是醒不过来呢？

现在很多人学佛修行根本不是为了解脱成佛，而是为了暂时的利益，为了世间的琐事，如为了身体、家庭、事业等。这不是真正的学佛修行，不可能得到任何利益。

的确，我们都想要健康长寿，想要家庭和睦，想要工作顺利，想要一切圆满，但是我们不能刻意求这些，不能为这些而奔忙，不能特意为这些而学佛、念佛、诵经、持咒。你特意求这些就错了，根本不可能得到。那怎么办？我们完全为了解脱，为了众生而学佛、修行、念佛，这样，自然就有健康、长寿等世间的福报。现在我们要把这个念转过来，一定要为众生而学佛修行。为了自身解脱而学佛修行，不是大乘修行者；为了自己成佛而学佛修行，也不是大乘修行者。为了一切众生学佛修行，才是真正的大乘修行者，这样我们才能彻底解脱、究竟圆满。

为众生、饶益众生是“火”，自己的私事——身体健康、家庭和睦、工作顺利、一切如意等是“灰”，把这个“火”

点上，这些“灰”自然而然就会有，不要也有。很多大德高僧都是如此，他们不要名闻利养，而这些名闻利养自然而然就来了，想躲都躲不开。世间人，从少到老、从早到晚，为了名闻利养天天奔忙，却始终达不到自己的愿望和目的。火没点着，想得到灰是不可能的。想要灰，就要把火点着。所以我们念佛持咒的时候，不要特意求这些，一定要把心胸打开，心量放大，目光放远。

比如说痛苦和快乐。你执着痛苦并想逃避痛苦时，这种做法本身就是痛苦，这样你永远摆脱不了痛苦；你执着快乐，想追求快乐的时候，这种做法本身就是痛苦，你越追，快乐离你越远，你越得不到快乐。我们不执着、不追求快乐的时候，快乐就来了。我们不执着，更不想逃避痛苦的时候，痛苦自然就远离了，这本身就是种大快乐，这是一种方法。

我们要为众生，要饶益众生，这样才能解脱，才能达到我们的目的，实现我们的愿望，才可能过上平平安安的日子，才可能自由自在的生活。这不是我们很多人都追求的吗？但是你心不平静时，哪有平安？心不自在时，哪有自在？心平静了，才能平安；心自在了，才有自在。

佛讲众生“愚痴颠倒”，确实如此，我们想要快乐，但是我们所做的一切都不是快乐的因；我们不愿意感受痛苦，但是所做的一切都是痛苦的因。我们的所想所作所为都是背道而驰的，我们都想快乐，但是却不会行善，这就叫颠倒！

把念转过来，不要特意去追求什么；如果你刻意去追求，这本身就是种障碍。你总想健康，总怕生病，这本身就是障碍——障碍了你的健康。为什么这么说？你这样患得患失、烦恼痛苦，心灵已经不健康了；心灵不健康，身体自然就会

受到伤害。平安也是如此，你总想得到平安，怕出事，这也是一种患得患失，它本身就是障碍。执着平安，患得患失，就会烦恼痛苦，以致于很难从烦恼痛苦中解脱。

勇敢一点，怕什么！有病了不要慌，想从病苦中解脱，第一你要相信这是自己的因果，第二你要知道这是个机会——消业的机会来了，还债的机会来了，修行的机会来了，心里不能害怕、难过、着急，不应该逃避，应该高兴，应该勇敢地面对。好好忏悔往昔的恶业，好好发慈悲心，给所有的众生，尤其是给那些冤亲债主发慈悲心。第三修自他交换菩提心。世上患病的众生很多，你愿把所有的病苦等都拿到自己身上，代替众生受苦受累，这叫自他交换菩提心。

生病是修行的机会，你一定要珍惜这个机会，好好做。这样，你的身体很快就会康复，你很快就会解脱。这是方法！这种方法叫佛法，是解脱病苦的方法。你想解脱病苦，早日恢复健康，就不要特意想病苦，而是要按照刚才所说的方法做。你真做到了，不可思议的事就会发生，这叫转念。念转了，业障就消了；业障消了，病就没有了。病苦是因业力所现，因业力所感，现在业力没有了，哪还有这些显现？哪还有这些痛苦的觉受呢？这样学一切都会好，自然而然就会好。

我说过，事事都是好事。你发大心，发大愿，就有清净心的力量，清净愿的力量。你有清净的愿力、清净的心，一切都会吉祥圆满，一切都会好，这个力量胜过其他任何力量。清净心的力量是最大、最广、最好的，用一颗清净心来对待一切，你就会胜利。

虽然我们现在也发心发愿，但是不清净。今天发这个心，

明天发那个愿，但是这个“我”始终没有去掉，这些私心杂念始终没有去掉。这样，你所发的心，所发的愿就不清净；如果不清净，就没有什么力量。清净心是佛，佛有力量；不清净的心是凡夫，凡夫怎么会有力量？

发清净的心、清净的愿也很难，要从基础修。修出离心、发菩提心，有证悟空性的智慧时，才能做到。因为那个时候才去掉了“我”，才去掉了妄想、分别这些杂念，之前无法去掉啊！真的，别再自欺欺人了。

你是不是真想解脱、真想成佛？现在很多人想解脱、想成佛的心都是假的，很多人学佛都是为了暂时的利益，为了名闻利养。痴人说梦！不可能得到！如果有点收获，也是暂时的，也会变。因为你得到的都是世间的利益，不是恒常不变的利益；不是无漏的，而是有漏的。那怎么办？你不为自己，去为众生，饶益众生，把心胸打开，去圆融，去容纳。圆融一切，容纳一切，变得如如不动，那时才有恒常不变的健康长寿、幸福快乐和名闻利养。都是虚空藏么！要什么就有什么，源源不断的，而且不是有漏的是无漏的，不是短暂的是恒常的。

世间的福报都离不开痛苦，很多福报都是痛苦的因或痛苦的果。你看世间人，有家痛苦，没家也痛苦；有钱痛苦，没钱也痛苦；有权痛苦，没权也痛苦。都想开一点，世上没有完美，想开了、想通了就是完美。不是缺这个就是缺那个，不都是一样么！有欲望就有失望，有盼望就有绝望。欲望与失望、盼望与绝望都是相对立的。如果你感觉快乐，那么有快乐就会有痛苦。

我们凡夫所说的快乐，是跟痛苦相对立的，不是真正的

快乐，而是痛苦。那什么是真正的快乐？真正的快乐是超越凡夫、超越世间、超越轮回的一种快乐，是不可言、不可喻的，是无法用言语形容的，我们现在只能用“大快乐”这个词来大概地形容。

那种不可言、不可喻的快乐，是我们这些凡夫从来没有感受过的。我们凡夫所认为的快乐都不是真正的快乐。我们愚痴颠倒，把苦当成乐，把假当成真。我们所认为的这个“真”也不是真正的“真”。什么是真相、真理？这些都已经超越了我们的思想范围，是通过修行而得到的内心的一种觉受，是不可言、不可喻的，我们想不到，说不清，也无法表达。如同哑巴吃糖块，他知道糖的味道，但是说不出来。

《心经》云：“色即是空，空即是色。”我们凡夫认为，“色”就是有，“空”就是没有。我们能够了知的这个“有”和“没有”是无法双运的，无法合二为一的。因为“色”是有，“空”是没有，有和没有是相反的，有就不是没有，没有就不是有。在同一个时间、地点里，对同一样东西而言，有和没有是矛盾的，不能说“也有也没有”。凡夫的思想就是这样的，互相矛盾冲突。

而一切法的真相和真理，“有”和“没有”是双运的，是合二为一的，是一体的。这个“有”和“没有”已经超越了凡夫的思想范围，不是我们所想的“有”和“没有”，也不是凡夫境界里的“有”和“没有”。站在凡夫的境界里，不能说有和没有是一体的；站在佛的境界里，可以说是一体的。这是一切法的真相和真理，我们现在用真空和妙有来形容。“色”是有，这是妙有；“空”是没有，这是真空，是体空。一切法的体是空的，相是有的，这个“空”是真空，

“有”是妙有，这两个是可以双运、一体的。

现在很多人不懂装懂：“不能观想，观想是着相！”观想不是着相，在那里呆着什么也不想，才是着相。你什么也不想，不想一些人和事，就以为没有着相，实际上这就是着相，特意不想就是着相。有相才有无相，相离不开空，空离不开相；相本身是空，空本身是相。我们从相上修，才能体悟空。没有相无法体悟空，没有相的空是单空，不是真相、实相，不是我们的本性，也不是一切法的真相和真理。我们通过仪轨观想，才是真正地修实相，才是真正修真相真理。不着相不是要离开相。有相才有空，相的体才是空，没有相找不到体空。无论是执着空，还是执着相，都是着相。不执着空，也不执着相，才叫不着相。相不是障碍，执着才是障碍。这些都要弄明白！

我希望大家都能扎扎实实地从基础开始修。别认为自己很有修行、很有知识，就不好意思放下架子。我不是针对一两个人说的，而是针对所有人说的，包括我自己。我们要好好地观察自己，自己最清楚自己，相续中有没有出离心、菩提心、证悟空性的智慧？如果没有的话，别装修行者，别装成就者，别装菩萨！

“我是老居士，人家都叫我老居士、老菩萨，我哪好意思从基础修啊？”知道自己修行不够，还死要面子，多可怜，多愚痴啊！哪有你这样的老居士、老菩萨？心里那么肮脏，都是自私自利，都是我执我爱，都是自以为是！谁说也不听，就执着自己的想法，那么自私地学佛修行，这种人今生不会有好的结果，来世也只有一个下场——堕落金刚地狱。

希望你再仔细地看一看轮回过患，看看地狱的痛苦，有

一天你真的下地狱感受地狱痛苦的时候，你能受得了吗？这不是儿戏，不是笑话，都是事实啊！轮回的过患，地狱的痛苦都是事实，还在那边装老居士、老菩萨！但众生就是这样，没办法。佛说过，众生特别刚强难化。傲慢心、嫉妒心特别强，根本看不出来自己的毛病，更不改自己的毛病。别人有修行了，自己心里就不踏实了，就开始嫉妒了。贪嗔痴慢疑等所有的烦恼都在束缚着自己，多累多苦啊！什么面子，都快下地狱了，还讲面子！

没有出离心、菩提心、证悟空性的智慧，不可能做得到“清净、平等、自在、随缘、念佛”，不可能做到万缘放下、明心见性、解脱成佛。没有出离心、菩提心和证悟空性的智慧，念咒、修本尊不可能有成就。

现在修净宗、禅宗、密宗的人很多，净宗念佛求往生，做到“清净平等自在随缘念佛”，才能往生。不是你只念“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”就能往生。还有的人说：“禅宗殊胜，还是修禅宗吧！”禅宗最基本的要求是明心见性。没有明心见性，无法修禅宗。如果没有出离心、慈悲心、菩提心，无法明心见性。现在很多人都修密宗，念咒修本尊，说：“我修的是某位某位本尊……”在五种圆满的基础上，通过两个次第才能修本尊，不通过出离心、菩提心和证悟空性智慧的这些修法，无法能够做到。你对世间的贪恋心还没有断掉，还在贪着世间这些琐事，没有菩提心，那么自私自利，能成佛吗？哪有这样的佛啊？这是不可能的！

都会说“放下、放下……”能放下吗？一说“放下吧”，很多人就都放弃了。放下不是放弃！有智慧、有修行的人，大成就者才会放下、才能放下，不是谁都会放下，谁都能放

下的。

遇到什么事了，谁都会说“随缘吧……”能做到随缘吗？一说随缘，就都随便了，没有责任感，不认真了。这是造业啊！这种情况特别严重！随缘不是随便，有大修行、有大智慧的人才能做到随缘。

都会说“不执着，不执着……”什么叫不执着？有大智慧的人、登地以上的菩萨才能做到不执着。一说不执着，就认为是“不要了”、“不做了”，不执着不是不要，不执着不是不做。大家都会这样说，但是都不会做，都没有明白。不要这样欺骗自己。

你想解脱，想成佛吗？如果真想解脱，真想成佛，就要脚踏实地，好好地学修，从基础开始，先把出离心修出来，再把菩提心修出来，然后把证悟空性的智慧修出来。什么是出离心？是对世间没有贪恋，真心想解脱。什么是菩提心？没有私心，不为自己，只为众生，只有饶益众生的心。什么是证悟空性的智慧？一切都能看作如幻如梦，不执着。把这三者统统修出来了，解脱一点也不难。出离心不是逃避心，有了出离心，一样可以工作，一样可以生活。没有私心，照样承担责任，也会成功。不妄想，不执着，才是自在，才是圆满。



以皈依来转折自己的人生

学佛修行，皈依是最基本的，相当于进入佛门。皈依要如理如法，否则仅仅走过场、走仪式，也没有多大意义。所以，希望大家都有一个正确的发心。其实，皈依有皈依的基础等前提条件。如果没有这些基础，皈依也很难。皈依包括

皈依的分类、方式方法以及皈依的学处。并不是举行完皈依仪式就结束了，要了知皈依的功德，还要学很多东西。仅仅是皈依，功德也不可思议的。

那什么是皈依的基础？皈依的基础是信心。佛法是从恭敬心和信心中得来的，以恭敬心和信心才能得到佛法。否则，得不到佛法的真实利益，也不会有任何成就。我经常讲，信心有多大，加持就有多大；信心有多大，成就就有多大。这种信心不是一种迷信，而是一种明信。信佛一定要明明白白地信，学佛一定要明明白白地学。如果不明白就信就学，就是做表面上的文章，就是迷信。迷信不是佛法，国家反对迷信，佛家更反对迷信。佛是觉不是迷，学佛就要学佛的慈悲与智慧，学佛是要做一个觉悟的人，明白的人。我们不能糊里糊涂，要明明白白地生活工作，明明白白地做事情。

佛讲过三种信心：第一个是清净信心，第二个是欲乐信心，第三个是胜解信心。

第一个，清净信心。清净信心就是清净的欢喜之心，比如你喜欢上师三宝具有的这些无漏的功德——广大的智慧、无伪的慈悲心、利益众生的善巧方便、清净的戒律、深广的愿力，你还喜欢具有这些无漏功德的人，这都是一种欢喜之心。

为什么叫清净信心呢？如果你喜欢世间这些有漏的福报，就是贪心，是不清净的。如果你喜欢出世间的这些无漏的功德，就是信心，是清净的。你喜欢的对境是世间的、有漏的，就是贪心；你喜欢的对境是出世间的、无漏的，就是信心。对境不一样，结果就不一样。

信心是我们修行的动力，它相当于发动机。我们为什么

不精进、不成就呢？就是没有这个发动机，或者说发动机有问题了，总是发动不起来。信心是从明理中产生的，如果对佛法缺乏了解、不明理，就很难有信心。

我们首先要了解佛法，了解上师三宝到底是怎么回事。什么叫佛？什么叫法？什么叫僧？什么叫上师？这些不是空话，都是有甚深含义的。不是谁都可以是佛、法、僧和上师的。如果明白它们的甚深含义，自然就能生起欢喜之心，自然就有信心了。

我们现在就喜欢钱财，喜欢世间的这些福报，每天拼命地、不择手段地追求这些。我们不应该成为贪心的奴隶，应该成为信心的主人。如果我们成了贪心的奴隶，被贪心控制或者牵引，就要六道轮回。如果我们成了信心的主人，就能自在、解脱了。其实信心是一种自信，也是掌握自己的一种能力。

第二个，欲乐信心。刚才是只有欢喜之心，现在是有欲望。自己也要学习，也要拥有这些无漏的功德，也要成为具有这些无漏功德的伟大的人。有这样的愿望和欲望，这叫欲乐信心。

第三个，胜解信心，也叫不退转信心。佛在经中讲过：一切众生都具如来智慧德相，也就是说都有佛性。佛性是什么？佛是什么？就是功德圆满，福德圆满，智慧圆满。我们不像那些石头或木头，我们都有学功德、积福德的本能，这就是我们每个人都具有的佛性，所以我们都可以成佛。功德是学来的，我们也可以学；福报是修来的，我们也可以修。今年我们可能没有功德，但是到明年就可以有功德了；现在我们没有福德，但是到了明年或者以后，就可以具足福德了。

你这样学功德、积福德，也可以圆满。你的功德圆满了，福德圆满了，就是佛了。明白这些，你对自己就彻底有信心了："啊！我完全可以有这些无漏的功德，可以成为伟大的佛、菩萨那样的人！"这叫胜解信心。

这三种信心都是修行的动力、加持的来源、成就的根本。佛在经中讲过，我可以教你解脱成佛的方法，最终能否解脱成佛，还要靠你自己。如果没有这三种信心，佛也无能为力。佛的慈悲是无伪的，是无分别的。"千江有水千江月"，你这里没有水，就照不出月亮的影子。同样，如果你没有信心，佛再给你加持，再给你力量，你也接收不到。

如果你不争气，佛也没办法。我在这边摄受你、拽你、教你，让你学、让你修，但是你根本不上进，那也没办法。就像现在的父母教育孩子一样，父母非常希望孩子能成为一个有出息的人，并且不断地努力。但是如果孩子不听话、不上进，父母也没办法。所以要将自己的信心与佛菩萨的加持，这两种力量合在一起才能成就。成就靠佛力也要靠自力，只靠佛力或只靠自力是不可能成功的。

这三种信心是皈依的基础，也是皈依的前提与条件。皈依根据发心，有三种分类：上等、中等和下等。今天你到这里来皈依上师三宝的目的是什么？是为了世间的福报，还是为了解脱成佛？

如果是为了得到世间的福报，就是佛说的下士道的皈依；如果是为了自己的解脱，就是佛说的中士道的皈依；如果是为了众生而成佛，就是佛说的上士道的皈依。每个人的追求不一样，有的追求物质的享受，有的追求精神的富足，有的追求世间的财富，有的追求出世间的佛果。每个人的爱

好不一样，所需求的东西也不一样，这就是佛讲的根基和意乐。

如果你今天到这来，就是为了追求世间的福报——平安、健康、发财、顺利，也不是不可以。虽然佛慈悲，佛法里也有很多修人天福报的方法，但是我不太赞同这种发心，修这种法。因为佛说过，即使你再有世间的福报，再有钱财、权势，也摆脱不了烦恼，解脱不了痛苦。

家家都有难念的经，人人都有烦恼的事。我们都在烦恼痛苦中挣扎，还会找很多引起烦恼和痛苦的理由和原因——因为自己没有钱、没有权，没有和睦的家庭，没有理想的工作，没有遇到好的领导等等。其实这些都不是真正的原因。佛为什么说众生迷惑、愚痴、颠倒呢？根本的原因就是缺少智慧。没有智慧就烦恼痛苦，有智慧就开心快乐。

其实解脱很简单，在任何情况下都没有烦恼，没有痛苦，就是解脱。我们现在求解脱，实际上就是想逃避。你越想逃避，内心的烦恼、痛苦越多，因为放不下。你不想逃避痛苦的时候，痛苦自然就会离开你；你不追求快乐的时候，快乐自然就会跟随你。你能放下了，当下就是解脱了。但是众生不明白，总想追求快乐，逃避痛苦，所以永远也摆脱不了烦恼和痛苦，得不到真正的快乐和幸福。

无论你是国王还是乞丐，无论你出家还是在家，无论你有钱还是没钱，无论你有权还是没权，无论你在地狱还是在天堂，无论你住皇宫还是住山洞……无论是何种身份，何种环境，如果有智慧，都可以开心、快乐、幸福。有些人认为，我现在没有钱，要是有钱了，肯定会快乐幸福。不可能！你现在没有钱，所以体会不到有钱是何种状况，到时候你就会

明白，有钱也解决不了问题。

有的人认为："我现在这个工作不太好，等工作安排好了，就没有什么事了。"有的人说："我现在要上班，等退休以后，没有事了，就可以安安心心地学佛修行了。"还有的人说："我儿女还没成家，等儿女成家了，没有事了，就可以安安心心地学佛修行了。"不可能！你什么时候能够放下了，什么时候才没有事了，放下之前不可能没有事。即使到了七八十岁，甚至明天要死了，今天也会有事。放下了就没有事了。放下不是什么也不用做，什么也不要处理。放下了，有事也是没有事；没放下，没有事也是有事。

我经常讲的，放下但不放弃，认真但不执着，随缘但不随便。你真正看破了、放下了才能做到，之前不好把握。不容易明白啊！这就是《心经》里讲的"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。"我现在用通俗的语言来解释。在没有看破放下之前，你再有钱、再有权也没有用，摆脱不了烦恼，解脱不了痛苦。所以我反对修世间的福报，包括修神通。因为在你没有看破放下之前，真有了福报、神通，就更放不下了，造业会更狠，内心的烦恼会更多，痛苦会更大。因此不要特意修世间的福报，修神通。

现在有的人认为，有神通多好啊，利益众生就方便了。如果你看破放下了，有神通是一种方便。但是你连世间这些小小的利益都放不下，真的修出了神通，你能放得下吗？你肯定会经常玩这些，修世间八法，甚至通过这些伤害众生。那你不是完了吗？

佛菩萨修行也是自度度他，先度自己再度众生。你没有看破放下之前，能度化众生吗？你说自己能利益众生，这不

是你说能利益众生就可以利益众生的，不是你能干就可以度化众生的。我们曾经说过，世间的千言万语不如开悟者、智者、觉者的一句话。这是什么意思？什么叫加持？加持是从真心、从清净心、从清净的愿力中流露出来的。没有一个清净心，无法能够感化众生，度化众生。先自度再度他，先自觉再觉他。

我们利益众生，帮助众生，弘法利生的时候，需要这些世间的福报和神通。佛让我们学佛修行，然后解脱成佛。你真正看破放下了，即使不修世间的福报，这些福报也会有。我们学佛修行，看破放下等于点火，世间的福报等于是灰。你把火点上了，即使不要灰也有灰。虽然很多大德高僧躲在山洞里，但是躲不掉，名闻利养都追着来了。因为这是修来的，没有办法，不要也有。

同样的道理，你真正看破放下了，世间的福报自然就来了，这才是真正的福报。现在你们拼命追来的，挣来的这些，都不是真正的福报，这叫冤冤相报没完没了，都是互相欠、互相还。

龙树菩萨说，积财守财失财都是苦。积累财富的过程是种痛苦，赚钱多难啊！真正发财了，守护钱财也是种痛苦，总是想怎么存，怎么花，怎么用，怕别人抢走，怕别人知道……整天提心吊胆不得安宁，最后还要失去。正如小品中所演："人死了钱没花了是痛苦，人活着钱花没了也是痛苦。"要么是你离开钱财，要么是钱财离开你。这是最终的结果，没有别的选择。如果你放下了，就没有这些痛苦了。为什么佛经里讲，黄金和牛粪等同，虚空和手掌无别？你真正达到那个境界的时候，黄金和牛粪是一样的。也就是说满屋子的

黄金，相当于是满屋子的牛粪，有什么可留恋的，有什么可放不下的？它不会障碍你的。

佛为什么这样比喻呢？意思是你放下了就不会障碍你，放不下就会障碍你。如果你今天真的要离开，你一定会想这些，这是一种痛苦啊！人死以后会进入中阴界，那时人的灵魂有神通，比活着的时候更有能力，他能知道家人心里想什么，能看到他们在做什么。如果看到他们在那边争夺你的钱财，你心里能安宁吗？不可能！所以，没有放下之前，这都是障碍，没有用的。真正看破放下了，自自然然，来来去去，一点都不执着，这些钱财自然就束缚不了你，障碍不了你。所以佛希望我们能求解脱，求成佛。

如果你仅仅是为了解脱烦恼和痛苦，不为别的，那就是中士道的皈依。如果你不仅自己要解脱烦恼，解脱痛苦，还要帮助众生解脱烦恼，解脱痛苦，以这样伟大的心愿来皈依，就是上士道的皈依。希望大家皈依的时候都能调整心态。

有些人虽然在表面上皈依了，但是心里不一定有这样的发心，也不一定真正能皈依到佛门。

以上讲的是皈依的分类，也是我们皈依的目的或发心。

发心很重要。能成大事还是能成小事，就看发心。发心大就能成大事，发心小只能成小事。发心大可以成佛，发心中等可以成罗汉，发心下等只能成为一个有钱有权或有福报的人。三种发心决定三种结果。

曾经有个公案：印度有一个国王，有一天出去巡视时，遇到了一位老人。国王问那位老人有多大年纪。老人说自己四岁。国王不太理解，老人就跟国王解释说，自己真正皈依佛门四年了，自从皈依了佛门以后，才有了真正的生命，之

前的生命都是没有意义的。

能够皈依，进入佛门，这是人生的一种转折。佛法是种活法，皈依就等于换个活法。以前我们活着是痛苦的，以后我们可以活得快乐，这是大事。

依止上师的重要性及如何选择、依止上师

如果你想要去一个陌生的地方，必须要找到一个向导，这样才能快速地到达目的地。同样，修行是生生世世脱离苦海的大事，更需要一个在修行上有修有证的人的引领与指导。否则，自己摸索，道听途说，盲修瞎练，会让你失去今生解脱的机会。所以，对一个真心渴望解脱的人来说，依止一个具德的上师是十分重要的。

在我们修行的过程中，会因不同的缘分遇到各种上师。有的给你皈依，有的给你传戒，有的给你灌顶，有的给你窍诀令你证悟。这些上师可能是一位，也可能是几位。给你传承、灌顶，令你证悟自性的上师是你的三恩根本上师，他是对你最有恩、最有帮助的人。

上师是三世诸佛之总体，上师是过去诸佛之化现，未来诸佛之源泉，现在诸佛之补处；又身为僧众，语为妙法，意为佛陀，总集三宝；又身为上师，语为本尊，意为空行，总集三根本；又身为化身，语为报身，意为法身，总集三身。从慈悲与恩德方面来讲，上师超过了一切诸佛，因为上师摄受了过去诸佛也不能调伏的我们这些末法时期的可怜众生。如颂云："上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。"佛陀又说：没有上师之前没有佛，三世一切诸佛都是通过上师而成就的，没有上师之前没有

佛。阿难曾经请问世尊：在修行的过程中是不是大部分成就都来自于上师？世尊回答说：不，不是大部分成就，而是全部成就。

一个人修行所得的所有成就全部来自于上师！没有上师不可能有任何成就，没有上师不可能有任何机会解脱。就好比一个病入膏肓的人，要想痊愈必须要依靠一位良医，才能挽救生命一样。想彻底解脱，必须要依止上师！

那么，究竟怎样依止上师呢？

首先要观察、选择上师，然后如理如法地依止上师，最后修习上师的意行。

末法时期，很多恶知识特别善于伪装成善知识来欺骗、迷惑众生，有的是魔化现的，有的是普通人装扮骗钱财的，有的是普通出家人自称“活佛”、“某菩萨再来”等等，鱼龙混杂，形形色色。如果不经过观察而盲目依止了一个普通人，就不会有任何成就，白白浪费了珍宝般的人身；如果依止了“邪师”、“魔师”、“骗子师”，不仅不能解脱，还会和他们一同堕入金刚地狱。这不是儿戏，不是小事，千万要小心！所以在依止上师之前一定要有耐心，要用智慧去识别真伪。一定要依止具足法相的上师。这样的上师一定具有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的传承、圆满的灌顶、殊胜的窍诀。

现在有几种现象。比如，有些居士只是看了某些高僧大德的书及光碟，就把他当成了自己的上师，而且还互相比、互相争，这都是不如法的。实际上他根本不可能成为你的上师，因为你无法得到他的传承、灌顶与窍诀。因此，你所依止的上师除了具足法相外，你还要考虑能否亲近他，能否随

时与他沟通。因为在末法时期修行会遇到各种违缘、障碍、困难、问题，会被恶劣的外境影响而迷惑、颠倒，甚至退失道心。上师会时刻关注你，会在任何一个关键的时刻直接地、随时随地地帮助你、提醒你、指点你、鼓励你、引导你，让你不偏离修持的正道。在他的呵护与加持下，你才能证悟自己的本性，达到彻底的解脱境地。所以，如果你依止了上师却得不到传承，或者得到传承却不能随时亲近，这样的依止对今生的解脱没有太大的意义，只是结个善缘罢了。

有些人依止了上师，却根本不知道这是一个什么样的传承，不了解历代传承上师的情况，也不知道法脉相传的过程，而且上师也没有对其讲经说法，却妄想见一两次面就能令自己证悟。现在的人哪有这样的根基？这是根本不可能的事。还有的人依止了上师，却根本无法与上师沟通。上师给他念咒加持了，但他什么也不懂，有些人甚至连词汇也听不懂。这样的依止是没有意义的。

成佛没那么容易，也没那么简单！修行、解脱是多么重要的事，希望大家不要糊弄自己，不要欺骗自己。在没有证悟之前，有很多地方不明白不要紧，但千万不要不懂装懂。否则，会害了自己，等到有一天明白时会特别后悔，但是已经晚了。大家千万不要让这样的悲剧发生。所以，对一个真正想修行、想解脱的人来说，认真观察、选择上师是十分必要的。

经过认真地观察，如果这个上师具足了上述条件，你就可以依止他了。然而依止上师也是有方法的，否则即使依止了，也得不到加持。不如理如法地依止，不仅得不到加持，而且还会有罪过。

那么怎样才能正确地依止上师呢？其中最重要的是：你要将上师视为佛！因为只有把上师视为佛了，才能得到佛力加持。

事实上，上师是三世诸佛的总体，是佛陀为度化众生而示现的凡夫相，他就是佛的一种化身。如果你将上师视为佛了，就能得到佛的加持；如果你将上师视为菩萨了，就能得到菩萨的加持；本来上师是佛，你却将他视为凡夫，那么你只能得到凡夫的加持，得到眼前暂时的利益。汉地的修行者就是因为不了解这一点，只依靠自己的力量修行，得不到佛力的加持，所以解脱的人特别特别少，这是非常可惜的。

作为一个凡夫，你根本无法想象上师的加持力量有多大。可以这样说，上师无处不在，无所不知，无所不能！在修行的过程中如果出现违缘、障碍，只要猛厉祈祷上师，真正依靠上师，所有的违缘、障碍会立即消失。有了上师，什么都不用怕，不会有事，什么都能解决。你把上师当成真正的如意宝，好好地珍惜他，真心地依赖他，虔诚地信任他，他能为你安排一切，他能给你一切！《誓言庄严续》中云："十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜；念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。"所以说，上师是一切功德与加持的来源。要想达到功德圆满，必须得到上师的加持；要想得到加持，必须要培养对上师的信心。信心是一切成就的根本，培养对上师的信心是至关重要的。

那么，怎样才能对上师生起真正的信心呢？想生起信心就能生起信心吗？没那么简单，能对上师生起信心也是靠修持得来的。除了你要了解上师的广大力量之外，重要的是你还要了解上师的功德：上师的慈悲像太阳，无论你美丑善恶，

他都一样地温暖你、普照你；上师的胸怀像大海，无论你怎样愚痴颠倒、罪孽深重，他都一样接纳你、包容你。他像一个辛勤的园丁，在你的心中播下解脱的种子，然后浇水、施肥、锄草；他像一位医术高明的医生，诊断、治疗、清除你身口意中的贪嗔痴三毒；他像一位严厉的父亲，又像一位慈祥的母亲，用心良苦，苦口婆心；他视你为父母，他视你为儿女，他视你为自己身上的肉；无论你在地狱，在人间，他都会寻找你，引导你；他能舍弃自己的一切，包括生命，却永远不会舍弃你；你过去、现在、未来所拥有的所有的幸福与快乐，全部来自于他的加持与恩赐，他比你今生的父母对你的恩情不知要大多少倍。因为有了他，你才能永远地脱离轮回苦海；因为有了他，你才能获得永远的幸福与快乐……所以说，哪怕是千万次地献上生命，哪怕是千万次地粉身碎骨，也无法报答上师生生世世的救度之恩！

当你时时刻刻这样忆念上师的功德与恩情时，你怎能不泪流满面，你怎能不如法修行，你又怎能不珍惜他呢！当你时时刻刻去思维上师的功德与恩情时，你就会对上师生起万分的恭敬及无所怀疑的坚定信念！同时也会生起对万事万物无所畏惧的勇气！如果上师对你说，从这座高楼上跳下去，没有理由，没有原因，就是让你从此处跳下去，如果你能毫不怀疑、毫不迟疑地照做的话，才可以说，你真正具足了对上师真实无伪的信心！此时如同打井找到了泉眼，加持就像喷涌而出的泉水，会源源不断地进入你的身、口、意。你的修行会在上师这样的加持下有一个重大的飞跃与突破，甚至在瞬间圆满。所以说，对上师越恭敬，信心越大，加持就越大，成就就越快、越大、越圆满。

但是客观地说，对上师生起这样的信心也不是一件容易的事，需要有一个修习的过程。如果你对上师暂时无法生起这样的信心，也不要着急，只要好好祈祷上师三宝加持，按照正确的方法去修持，终有一天你会对上师生起这样的信心。因此为了自己及父母众生生生世世的解脱，你要好好地依止上师，诚心诚意、一心一意地依止上师。上师说一你做一，上师说二你做二，你要把自己的身、口、意全部供养给上师，不要夹杂一丝一毫自己的知见。你要如理如法、老老实实、认认真真地修持，这才是对上师真正的供养。

你对上师生起了信心之后，在上师摄受你的过程中，他会根据你的根基、福报、习气、层次，采用不同的调伏方法，或批评、惩罚，或呵斥、打骂。做弟子的一定要明了：正是这种方法才能使你更清楚地了解自身的烦恼、习气所在，然后修正它、超越它。上师的一句呵责、一次打骂会强行地消除你需要修行多年才能消除的业障，这才是最殊胜的窍诀，这才是最有力量的加持。做为弟子一定要调整好自己的心态，无论上师怎样做，都要把此看成是调伏自己的方便，千万不能看上师的过失，不能生起嗔恨心，不能诽谤上师，更不能舍弃上师，否则破戒的果报是非常可怕的。

明确了依止上师的方法后，就可以修学上师的意行了。

修学上师的意行，是指对上师的慈悲、智慧、功德及其他行为进行观察后，随时照此学习、修持，并不知疲倦地精进修持上师所传的法要。依靠信心，由信心产生加持后，再用正确的方法修持，时时祈祷上师，就能将上师相续中的一切功德全部纳入自己的相续中，最后达到与上师无二无别的圆满境界，这种修法叫上师瑜伽，也叫上师相应法。这是密

法中快速成就的捷径，是最殊胜的修持方法！

我从七岁出家，在此后十几年的修行中，修习了很多显密经典及方法，但只有在依止了我的根本上师——晋美彭措法王并修习了上师相应法后，才真正懂得了佛法。

总之，人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇，大家千万要珍惜！要真心地发誓：为了上师三宝不惜舍弃自己的生命，不惜舍弃自己的一切！要真心地发誓：为了在今生得到解脱，不惜付出任何代价！只要你相信上师三宝的加持，具足信心，精进修持，在此生一定会得到真正的解脱！

第二章 基础修行

解脱、成佛必须要过的三个关

今天，我们主要谈谈学佛修行最基本的几个道理。现在很多学佛修行人都没有正确的目标和方向，都特别盲目，所以我们一定要了解，要懂得最基本的道理。我们想解脱、想成佛，必须要过三关。

第一关，一定要修出离心。出离心是最基本的，对轮回、对世间的琐事，不能有丝毫的贪念。

出离心特别重要，如果在相续中没有建立出离心的话，无论修持什么法，念诵什么仪轨，都是轮回的因缘，都是世间法，只能得到人天的福报和暂时的利益，无法解脱，无法成佛。我们要发菩提心，首先要在相续中建立对轮回的厌患心，对世间的出离心。这是第一关。

如果对轮回、对世间法有贪恋、有执着，我们肯定会上它们的当，被它们伤害。六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐，所以我们不能对轮回有贪恋之心。世间的琐事都离不开无常，都没有可靠的，都在变化当中，一切一切都会变。

如果我们对轮回，对世间的琐事没有贪着，就不会受它们的伤害和影响，这样一定能解脱。我们仔细想一想，现在我们所遭受的所有痛苦与烦恼，都来自对轮回的贪恋，对世间琐事的贪着。我们总是放不下，总是挂碍这些。有挂碍就有恐怖，有恐怖就有痛苦。所以我们一定要统统地断掉对轮回、对世间琐事的贪恋之心，要一心一意、诚心诚意地追求

解脱，渴望解脱。这叫出离心。

我常跟大家讲，无论何时都敢面对、敢承担，这叫出离心，这是一种勇敢的心。无论何时都会面对、会承担，这叫菩提心，这是一种智慧。虽然这个道理很难懂，很难理解，但是我们不用担心，也不用害怕，先把出离心修出来。有了出离心，并不是不要这一切，并不是不做该做的事情，并不是不要生活，不要工作，而是在日常的生活工作中得到解脱，得到自在。简单地说，我们可以自由自在地工作，可以快快乐乐地生活，如果我们有了出离心，生活会更快乐、更幸福，工作会更好。

第二关，要有菩提心。不能有丝毫的我执我爱、自私自利，要完全为众生、为他人，这都是解脱的方法。你想不想解脱？想不想使自己的功德圆满、福慧具足？如果想，必须要这么做，这样才能彻底解脱，才能功德圆满，才能福慧具足。如果你不愿意这样做，不愿意这样修，想解脱、想成佛是做梦！不可能！

人都特别自私自利，不会考虑对方，不知道对方的感受，所以总是埋怨别人，怨恨别人，于是就做出了很多对自他不利、伤害自他、让自他痛苦的事情。我们一定要统统地把“我”忘掉，别总是带着这个“我”，别总掺杂着这个“我”。不管什么时候，都掺杂这个“我”，带着这个“我”，所以我们不能圆融，不能容纳，心胸狭隘，目光短浅，特别烦恼痛苦。那怎么才能把自己的心胸打开？刚才说过，要发大心、发大愿。不能为自己，只能为众生；不能利益自己，只能利益众生。这样我们才能得到解脱，才能打开心胸。我们的心胸打开了，心胸宽阔了，什么都能容纳、圆融了，才不会计较，

才不会与别人产生矛盾和冲突。任何时候我们都理解别人、考虑别人、圆融别人、忍让别人，才不会产生烦恼和痛苦，这是第二关。修菩提心，就是断除自私与自利，完全地为众生、利益众生，这样我们才能解脱，才能成佛。

第三关，要有证悟空性的智慧。我们现在特别执着一切，然后去分别——分别好和坏，分别高和低，分别贵和贱，分别富与穷。这些分别与执着，给我们造成了很多烦恼与痛苦。如果我们不执着这些，能把握住自己的心，不受外在影响，才是彻底的解脱。

我们现在总是受外在的影响。比如说聚和散，我们心里特别想聚，如果聚在一起了，心里就格外高兴，这就是受外在的影响。我们执着聚，聚的时候才产生了高兴与快乐。但聚是无常的，有聚就有散，散的时候就会痛苦，就会恐惧。无论是夫妻之间，还是父母与子女之间，有一天一定会散，不管你愿意不愿意。散的时候你肯定会痛苦、会烦恼。不执着聚的时候，才不会执着散，才没有痛苦。我们总受这些影响，心总随境转，所以心永远得不到安宁，永远得不到自在。受外在的影响了，就受到它的伤害了。我们的心不应该随境转，应该让境随心转，这样才能得到解脱。

无论是顺境还是逆境，无论是好事还是坏事，都是自心的显现。应该让心控制这些境，不应该让心成为外境的奴才，这样内心才能得到自在与安宁。我们应该安住在自己的心里，真正能主宰外境了，心才能自在。但是我们现在不是这样，总是受外在的影响，总是心动。什么叫心动？心总随境转。什么叫随境转？遇到逆境的时候，伤心欲绝；遇到顺境的时候，欣喜若狂。这本身是一种无常，一种痛苦。我们应

该让心自在，得到安定，应该为它找到一个归宿，恢复它的本来面目。那怎样才能做到？要证悟空性，证悟一切法的真相和真理。有无我的智慧，证悟空性的智慧，才能把握住自己的心，才能让心得到自在。

无论你是修净宗的、修禅宗的还是修密宗的，都必须要过出离心、菩提心、证悟空性的智慧这三关，没有例外。修净宗、念佛求往生的，也要过这三关；打坐修禅、想即身成佛的，也必须要过这三关；持咒、修本尊，修大手印、大圆满的，更要过这三关。

修密法一定要有基础，有一定的基础和成就才可以修密法。前面所说的三关——出离心、菩提心、证悟空性的智慧，都是显宗里讲的，修密宗也应该有这三个成就。在这个基础上，才可以修持密法，才会快速地达到最圆满、最殊胜的境界。

现在的社会，尤其是在内地，很多人都是盲修瞎练，以盲引盲，修学没有次第，不系统，自己随便，想学什么就学什么，想修什么就修什么，也没有上师善知识的引导、指导和窍诀。这样不可能学会，不可能修成！一般的学问，通过自学也许会有一定的成就，而佛法和一般的学问不一样，必须有传承，必须有上师善知识的指点、引导和窍诀。这都是不可或缺的。

不要欺骗自己，不要装模作样。没有修行就不要装有修行，不懂就不要装懂，不要到处胡说。昨天有个人问我：你到汉地弘法，跟这些居士们接触，有什么感受？有没有什么高兴或遗憾的事？我说有啊！高兴的是，我没有想到在汉地会有这么多人信佛学佛，而且这么虔诚。大部分人都是真想

解脱，真想成佛的，真想学，真想修的，这是我遇到的最让我感动的事！我为什么发心学汉语？也是这个原因。遗憾的是，虽然很多人很虔诚、很精进，但是没有正确的方法，都特别盲目，仅靠几张光盘、几本书学修，这是不可能成就的！很多人都没有目标，没有方向，或目标方向不正确，特别迷茫。今天学这个，明天学那个，今天到这里求灌顶，明天到那里求灌顶，不知道灌顶的要点，也不知道如何才能得到灌顶。一说有灌顶，都跑来了。虽然很多人很精进，但是这样学修，永远也达不到目的，我感到真的很可惜。我说的这些都是实话。

所以大家一定要好好地学，不要盲修瞎练，一定要按照闻思修这三个过程学修。没有听闻，哪有思维？没有思维，哪有修行？有机会就要多次听闻佛法，参加善知识们的讲座与开示，反复地听，不是听一两次就能明白的。如果没有这样的机缘，就多看多听网络上那些大德的开示。多听光盘，多看佛书，把基础的道理弄明白。不管是听闻的时候还是打坐思维的时候，都一定要认真，不能虚伪。现在很多人都很虚伪，听的时候不认真，听完都忘了，没有记住。

听闻佛法要具足很多条件，所以一定要认认真真地听，认认真真地看；反反复复地听，反反复复地看，才能明白。然后是思维。听闻到佛理以后，一定要多次地思维、反复地思维，牢记在心里，有甚深的体会，然后再去修。真正修的时候，不一定是一直坐在那里，而是要落实在生活中、工作中，实际去做。

闻思修有三个阶段，必须要按次第。智慧分三个：闻慧、思慧、修慧。闻慧是思慧的基础，思慧是修慧的基础。闻慧

是从闻法中得到的，思慧是从思维中得到的，修慧是从修持中得到的。前面的智慧是后面的基础，一定按这个次第学修，这都十分重要啊！如果没有闻思修，不可能成就出离心、菩提心、证悟空性的智慧。

没有过这三关，就无法用三个殊胜来摄持。前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜，这三个殊胜说起来容易，做起来难。大德高僧、善知识都提过，无论念什么，哪怕仅仅念一句“阿弥陀佛”，也要有三个殊胜的摄持，否则就不能成为菩提果的因，不能成为成佛的因。念一句阿弥陀佛，念一句六字真言，也必须要有三个殊胜的摄持，但若是没有过这三关，不可能做到。

前行发心殊胜。如果在自己的相续中没有生起菩提心，怎么以菩提心来摄持？

正行无缘殊胜。如果没有证悟空性的智慧，怎么能没有私心杂念？不可能！念佛的过程中不能有私心杂念，念佛的过程中不能有执着、分别、妄想。清净、平等、自在、随缘、念佛，能做到吗？说起来容易，做起来很难！现在很多人说：“念佛法门方便，我还是念阿弥陀佛吧！”方便是方便，但是难啊！这个要求很高，能做到这点已经很了不起了，已经成就了，已经快成佛了！“清净、平等、自在、随缘、念佛”都是佛菩萨的境界，没有证悟空性的智慧能做到吗？不可能！我是跟你们说过，念佛方便，但是只念阿弥陀佛往生难啊！净宗的大德们也说过，一万个念佛人当中，只有几个人能往生，因为没有过这三关。

后行回向殊胜。这个回向不是一般的回向，跟发菩提心没有差别。有菩提心才能做到圆满的回向，如果没有菩提心，

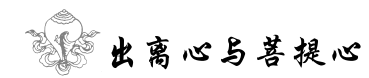
做不到啊！发心和回向是修行前后的差别，修行前发菩提心，叫发心；修行后发菩提心，叫回向。这两个心没有差别，都是菩提心。相续中没有建立菩提心，怎么能发菩提心？不可能。

所以我们一定都要通过闻思修过这三关，成就出离心、菩提心、证悟空性的智慧，这样才能解脱，才能次第达到最圆满的境界。

我总是强调这些，并不是无话可说，而是最需要说的就是这些，说别的没有用！你爱听也好，不爱听也好，我就要反复强调这些，因为现在很多人都不按次第修行，所以都需要强调这些，只有这样才能纠正目前的状况。如果你能听进去，能接纳，这就是你的善根与福德，你很快就能解脱，就能成就。如果你接纳不了、对不上号的话，也许是你的层次很高了。但是层次高的人不可能不接受这些，应该是更能接受这些。否则，就是你根本不懂佛法，不懂修行，你说要信佛要修行都是虚假的。虽然话不好听，但我必须要说这些。

我是代表佛陀宣讲佛法的，不是针对一个人，不是针对几个人，也不是仅仅针对你们而讲的，而是针对所有的人类，所有的众生而讲的。大家都要去观察，把佛法当作镜子好好地照一照自己，才能照到自己，才能知道自己是好人还是坏人，是善人还是恶人。现在很多人都不懂佛理，还说："我很善良！都是别人对我怎么怎么不好，我是真心的。"但是我不相信，因为你不是拿佛法当镜子照自己。所以我们一定要拿佛法当镜子，好好地照自己，才能知道自己是怎么回事。所有的人，包括我自己，都需要观察自己，都需要调整自己。修行的过程就是修正自己的过程，并不是修正别人的过程。

如果真想学佛、真想修行，必须要这么做。



出离心与菩提心

今天给大家开示的主题是出离心和菩提心。要解脱，要成就，就一定要在相续中具足出离心、菩提心，然后要有般若空性智慧。现在很多人都在修净土宗、修禅宗、修密宗。无论修何种法门都一样，如果没有这三个条件，就不能成就。所以这些非常重要。

修持出离心、菩提心、证悟空性的智慧是有程序、有次第的，不是随便先修哪一个都可以的。先修出离心，然后修菩提心，最后再修般若空性智慧。如果不按程序修，就不会有什么成就。这些心不是随随便便就能在相续中产生的，通过正确的修持方法才能修出来。

首先要修习四外加行。四外加行是最最基础的修法，四外加行修好了，相续中才会产生真实无伪的出离心。

四外加行就是暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。其实，佛讲的轮回、因果和佛当初讲的四谛是一样的。佛成道以后，最初讲的就是“苦”，因为六道众生没有认识到这些苦，所以首先要了知苦。如果你不了解轮回，不知道六道轮回里只有痛苦，没有安乐，就无法产生希求解脱之心。所以首先要了解轮回，知道轮回之苦，知道六道轮回像火坑一样，只有痛苦没有安乐，才会有逃脱轮回的想法，才会有出离心。如果没有想要逃脱轮回的想法，没有一个追求解脱之心，我们学佛修行也不可能精进。

我们现在很多时候精进不起来，坚持不下来。因为还是不了解轮回，不知道轮回之苦。虽然我们也明白一些，但是

没有深信。如果你知道轮回是苦海，是火坑，你就不会留恋，也不会贪着。在火坑里，任何人都一样，一刹那都不想停留。其实火坑不是特别恐怖，对我们的危害也不是特别大。火坑只能夺去我们一条生命，或者只让我们遭受几十分钟的痛苦，而轮回比火坑对我们的危害更大。我们在六道轮回中失去过无数次的生命，受尽了无量无边的痛苦，而现在我们有了解脱的机会。如果有了这样一个脱离火坑的机会，你是不会错过的，一定会想尽办法，全力以赴，紧紧抓住。我们现在得到了人身，闻到了佛法，有了解脱的机会，多难得啊！但我们还是没有抓紧，没有全力以赴，根本的原因就是没有真正深刻地认识到轮回之苦。这才是问题的关键！

佛讲苦、集、灭、道，为什么第一先讲苦呢？如果认识不到苦，你就会很麻木，不会有逃脱轮回之心，所以就无法能够解脱、成就。如果你知道苦，就会寻找痛苦的根源；找到了根源，就会找解决的方案；通过这个方案，最后就会逃离这种痛苦，这叫“灭”。“苦”是轮回的果，“集”是轮回的因，“道”是涅槃、寂静的因，“灭”是涅槃、寂静的果。这都是因果关系。

我们在四外加行里学习轮回过患，同样是为了了知轮回之苦。其实人非常痛苦，但是我们却不知道。我们现在所感觉到的，只是一些粗大的苦，还没有认识到更多的苦。如果我们知道六道轮回里的三恶趣——地狱、饿鬼、旁生只有苦没有乐；知道三善趣——阿修罗、天界和人间同样只有苦没有乐，人间充满了三大根本苦、八支分苦，才会生起逃脱轮回之心。我们现在要想解脱成就，首先要深信轮回，深信六道轮回如火坑、如苦海，只有苦没有乐，包括人天这些暂时

的利益或福报，都是有漏的、无常的、痛苦的。只要是有漏的东西都是痛苦的，只要是无常的都是痛苦的。

我给大家讲过，无论是好的还是坏的，无论是顺境还是逆境，只会给我们带来痛苦，不会给我们带来快乐。这些坏事与逆境，是直接让我们感受痛苦；好事与顺境，是间接让我们感受痛苦。只有直接和间接的差别，没有别的差别。

你知道了轮回苦，想逃脱这种苦，就要懂得因果，深信因果。能修无我空性的智慧，就能解脱，就能成就。因为轮回的根、痛苦的根是烦恼，烦恼的根是我执。要去掉我执，破除我执，就要有无我空性的智慧。诸法是空性，知道“我”不存在，我执自然就会消失。没有我执就不会起烦恼，不起烦恼就不会造业，不造业就不会有轮回。在六道轮回里，你靠暂时的智慧——断恶行善，能解决很多痛苦，能得到很多暂时的安乐；但若想得到究竟的安乐，就要靠最究竟的智慧——无我和空性的智慧。这叫因果不虚。

人的生命是有限的，无常的，所有的缘起法也都是无常的。人身最难得，生命最容易失去。我们不知道什么时候，在什么地方，以何种方式死。

如果你真明白了如上的道理，真的在相续中生起了稳固的定解，你才会精进修行，在因缘具足的情况下，最后才会成就，才会解脱会成佛。不然说得都好，决心都大：我要学、我要修，今生一定要解脱。但是，一到关键的时候，一遇到对境的时候，就灰心或者放弃了。这就是因为没有真正明白这些道理。我们现在的状态是，在家里、在单位或者在其他地方，有一点点挫折和坎坷，或者遇到什么问题了，就退心了。如果把四外加行的道理彻底弄明白、搞清楚了，真正有

了一个甚深的体会或成就，就不会有这些事。遇到再大的困难，都不会影响你、障碍你。

做为初学者，首先应该脚踏实地学修四外加行。把四外加行学透，对每个道理有甚深的感受与体会以后，再进一步地学修其他法。现在我们主要是修学基础，先不着急学修其他的。基础打牢了，学修其他的法很快就能成就。如果没有打牢基础，学修别的法也不可能成就。

“我修加行这么多年了，现在应该修更高深的法了吧？”这个不应该问我，应该问你自己。自己最了解自己，自己最清楚自己的相续。如果相续中没有生起出离心，说明四外加行还是修得不够，还需要修。是不是对轮回，对世间的这些福报没有丝毫的留恋，日日夜夜在希求解脱？如果不是，你依然会懈怠、懒惰、散乱。如果真心想解脱，就不要好高骛远，不要着急修其他法。

我们现在修习四外加行，然后修习五内加行，后面还有特加行，最后才是修正行。虽然是“法门无量誓愿学”，但都要按次第来，因为每个人的根基、机缘都不一样。我们这些人中肯定也有不同的根基，有的人现在可以修正行，有的人现在可以修特加行，有的人现在可以修五内加行，但是有的人还需要修四外加行。不是所有的人都和自己一样，所以要修自己该修的法，要修与自己相续相应的法。

五内加行的前两个加行是皈依和发心，修这两个加行主要是为了生起菩提心。

不皈依上师三宝不能进入佛门，如果没有进入佛门，就不能修学佛法，也得不到任何戒体，包括得不到菩萨戒的戒体。皈依戒是一切戒的基础。皈依是进入佛门，也可以说是

修学佛法的前提。

然后是发心。发愿行菩提心的前提是四无量心。如果四外加行修好了，知母、知恩、报恩这三个基础就有了，有了这三个基础，发四无量心就不难了。

如果按次第修行四无量心，首先修舍无量心，就是舍掉两个概念，两种心态，修出平等之心。一个是舍掉对亲朋好友的贪恋，一个是舍掉对怨敌仇人的嗔恨。如果你有知母、知恩、报恩的基础，就知道一切众生都是自己的父母或者儿女，对自己有无比的恩德，自己要报恩。在这样的理念下，对亲人、仇人就不会有太多的贪恋或怨恨。以一个平等的心态对待一切众生，就容易发出慈无量心和悲无量心。因为众生都是自己的父母，都对自己有恩，自己要报恩。要报恩就要拔除他们的痛苦，给予他们安乐。这是四无量心。

有了四无量心，愿行菩提心自然就能产生。这个时候你会考虑：我怎样才能给予他们安乐？怎样才能拔除他们的痛苦？给他们吃的、穿的、住的解决不了问题，唯一的办法就是通过佛法利益他们。他们之所以痛苦，是因为有烦恼；之所以有烦恼，是因为有我执我爱。要断除我执我爱，就要靠正法，靠无我和空性的智慧。只有辗转法轮了，有自己的教法了，才能直接而真实地利益众生。自己能辗转法轮了，才能帮助他们解决根本上的问题，才能给予他们永恒的安乐。这时你就会想：为了利益、救度这些众生，我要发誓修持成佛！这种心叫愿菩提心。成就佛果不是无缘无故的，还要下决心修持菩萨的学处——六度万行。这种决心叫行菩提心。要生起愿、行菩提心，就要靠四无量心。

我们很多时候都讲慈悲：我要给予众生安乐，要拔除众

生痛苦，要利益众生、帮助众生。但这种发心很多时候都是假的。你要生起愿、行菩提心，就要靠四无量心。要生起四无量心，就要靠知母、知恩、报恩。要知母、知恩、报恩，就要相信六道轮回，相信三世因果。前前是后后的因，后后是前前的果，都是因果关系，不可能一步登天。不种瓜不可能得到瓜，不种豆不可能得到豆。没有火不可能有烟，因为火和烟是因果关系，火灭了烟自然就消失了。因产生了，果自然就产生了；因结束了，果自然就结束了。这些修法都是有次第的，不能跨越，要一步步地来。

我为什么强调次第、强调修加行呢？原因有两个：

第一，现在有些人很精进地学修佛法，但是始终没有进步，没有成就，就是因为没有按次第，没有修加行。有的人根本不修加行，即使修加行也只修五内加行，只追求数量，却忽略了质量。有的人皈依、发心都念了十万遍，大头磕了十万遍，百字明念了十万遍，曼荼罗也修了十万遍。但相续还和以前一样，没有丝毫的变化，没有一点点成就。

第二，没有最根本、最基础的修法，没有弄明白四外加行的道理，就会越学越难，越修越难。现在很多人，虽然学佛好多年了，有的学了十年、二十年，但是越学越糊涂，越修越没有信心。

我初到汉地，弘扬这样一个有次第的法，也是很有难度的。我知道，这些不容易被人接受。因为人们都非常喜欢那些高深的法，不愿意按次第学修，更不愿意学修这些基础的法，但是这些非常重要。如果大家真想解脱，就要按次第学修，否则不会有任何成就。因此，即使再有难度，我也会坚持下去。

大家不要着急修高深的法。如果相续没有成熟，基础没有打好，即使天天念金刚七句、诵《楞严经》也不会开悟、见性。如果基础打好了，相续成熟了，通过一些简单的方式，比如念一遍，一个动作，甚至一瞬间就能开悟、见性，就能解脱。如果相续没有成熟，真的是非常难。虽然你每天念《金刚经》，但是如果不知道其中的含义，又有什么用呢？如果你不想解脱，不想成就，就没什么可说的了。如果真想解脱，真想成就，一定要一步一个脚印、脚踏实地地修。

解脱之路，成就之门

无我空性的智慧，大光明、大圆满的境界非常高深，但是归根结底，还是要有出离心、菩提心、证悟空性的智慧这三个条件，这是大光明和大圆满的基础。无论是解脱还是成佛，必须要有这三个条件。这是宗喀巴大师在《三主要道论》里强调的，也是所有的大德高僧异口同声宣讲的。我们要有出离心，要有菩提心，要有证悟空性的智慧，才能解脱，才能圆满，才能成就。如果没有这些，说什么都没有用。为什么是三主要道呢？就是主要的、根本的、必不可少的三个条件。有了这些就可以解脱成佛，没有这些就不能解脱，不能成就，不能圆满。

格鲁派《菩提道次第广论》里讲的菩提道次第与我们《大圆满前行引导文》里讲的加行，以及萨迦派、觉囊派讲的前行，都是一个内容。自宗宁玛派叫加行，格鲁派叫菩提道次第。汉传佛教也一样，讲的也是因果、轮回、慈悲心、菩提心等。无论你修什么，都要有这个基础，否则就不能成就。

无论你修净土宗、修禅宗还是修密宗，无论学哪一派，

都是佛教，都是佛法，都一样要有这些基础。我们修的大圆满法比较直接一些，是令人当下圆满的法。汉地禅宗的境界也非常高，其实和大圆满法是一样的，加行、正行的内容也是一样的，只是窍诀、方法、传承有所不同。无论你修哪个法门、哪个宗派，这些基础都是必不可少、必须要修持的。只是有时候强调，有时候不强调，有这个差别。

大圆满法也有不注重加行，直接修正行的。其实这些内容都是必须要学修的，只是有注重或不注重，强调或不强调的差别。很多人对出离心、菩提心、证悟空性的智慧根本没有兴趣，不学不修，只有小部分人在学修。学佛的人都这样，更不用说那些不信佛、不学佛的人了。有的人虽然学修了，但不是很认真、很精进，因为还是不明理，不明白这三个条件的重要性，不明白它们的真正意义。如果你想永远地解脱烦恼，成就佛果，就要圆满福德和智慧资粮。出离心、菩提心、证悟空性的智慧都是必经之路，没有这些不能解脱成佛。这些多重要啊！对每个人来说都非常重要，都是必不可少的，尤其是我们学佛的人。其实解脱成佛是所有众生的愿望。无论是人还是非人，无论是学佛的人还是不学佛的人都一样。

什么叫解脱？一说解脱，有的人就说这是宗教话题，是迷信，其实不是，你先要弄明白解脱的含义。永远地解脱烦恼和痛苦。不是一时的解脱，而是永恒的解脱。再也没有烦恼，再也没有痛苦。谁不希求啊？这是所有众生共同的愿望。

什么是成佛？“成佛也是宗教的一种说法，一种信仰吧！成佛可能是学佛人追求的目标吧？”不是。无论是学佛人还是非学佛人，包括非人，只要是有灵魂、有灵性的众生，都想成佛，这也是所有众生都向往，都追求的目标。断证功德

圆满，用通俗的话说就是福德圆满、智慧圆满，这就是佛。如果不成佛，你的福德和智慧不会圆满。

解脱成佛的方法，即所谓的佛法，就是佛讲的出离心、菩提心和证悟空性的智慧这三点。有了这些，才可以解脱，才可以成佛。这些才是佛讲的解脱成佛方法，才是正确的方法，而我们这些凡夫所采取的方法都是错误的，都是背道而驰的，因为我们都是愚痴颠倒的。虽然我们这些凡夫俗子不择手段，采取了很多方法，但是我们不知道真相，我们所做的这一切都是痛苦的因、烦恼的因，是自己障碍了自己，自己消耗了自己的福报，所以福报越来越少了。我们的邪思邪见越来越重，正知正见越来越少，心里越来越不清净，越来越阴暗。智慧怎么能打得开？现在我们要解脱要成佛，就要具足这三个条件，没有别的选择。

如果你相信佛，就要相信佛的教言，相信佛教给我们的这些解脱成佛的方法。佛是通过这些方法解脱成佛的，现在可以教给你。并不是因为是佛说的，你就要照着做，你自己可以以智慧去观察，如果你知道了、相信了“这是解脱成佛的方法”，并且按照这个方法去做，你也能解脱，也能成佛。佛教我们的是解脱成佛的方法，你现在信佛，就要按佛教的方法和要求去做。

我们现在并没有为众生而修行，一讲出离心、菩提心、证悟空性的智慧，很多人就进入误区了。

首先是出离心。什么是出离心？是不是要远离世间？是不是什么都不能做了，然后到山上，到山洞里自生自灭？一讲出离心的时候，很多人都有这样的想法：出离心就是不能在世间生活了，应该离开，应该要到山上、庙里或山洞里修

行。这是一个误区，佛法不离世间法，出离心也不离世间法。你尽责任、尽义务是应该的，在佛法里这叫了缘了债，最后才能了生死。如果你不了缘，不了债，就不能了生死。尽责任、尽义务，这是一个学佛人应该做的。

出离心是怎么回事？出离心讲的是什么？出离心有什么作用？修出离心是为了什么？出离心就是断除对世间的贪欲、贪恋。贪欲心是一种心灵的束缚，没有时想要，有了还想要，这就是贪心、欲望。比如说你现在有一百万，可还想要一千万，有了一千万还想要几个亿，这就是欲望造成的。有欲望就不会有满足的时候，越有越觉得穷，越有越想要。其实，心里有满足感，有知足之心，才是真正的财富。如果心里不满足，有贪欲，即使有再多的钱财也不是真正的财富。权力也是，现在是县长，还想当市长，当上了市长了还想当总统，真正当上了总统，统治了一个国家，还想占领别的国土。真正成为了世界的主宰，还想占有别的星球，现在有些发达国家就想通过科技占有其他星球。永远没有知足的时候，没有满足的时候，这都是由贪欲造成的。

有贪欲就有束缚，有贪欲就有压力。若是有贪心和欲望，心绝对是束缚的、压抑的，得不到解脱，无法解放。有束缚了，心就无法解放；有压力了，心就无法轻松。所以我们要去掉贪心，去掉欲望。修出离心就是让你的心解放，就是让你的心轻松，不要有压力。

那么，如果没有贪心，没有欲望，能有理想，能有愿望吗？可以有啊！而且心里不会有压力，是随缘的。通过自己的努力或者福报到了，这些就都有了。没有欲望，没有贪心，才是解放的心态，才是轻松的心态。虽然有理想、有愿望，

但是心里不会有束缚。有贪欲的人和无贪欲的人，就有这样的差别。理想和愿望可以有，但是不能有贪心，不能有欲望。

贪心和欲望也是成就最大的障碍。我们现在为什么没有多大的成就呢？也是由欲望和贪心造成的。虽然我们为自己的目标、理想去努力，但因为有欲望和贪心，心里就有束缚和压力了，心一慌，一胡思乱想，判断和选择上就会出差错，继而会走上一条不好的道路。由于贪心、欲望，你造了很多恶业，今生会走进绝路，将来还要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦。

如果心里没有这样的束缚，没有这样的压力，不着急，不胡思乱想，心态非常稳定，那么在判断和选择上就不会出差错。这样无论你在世间还是在出世间，很快就能成功。没有贪心、没有欲望，成就就快了，不仅是暂时的成就，而且究竟的成就也在眼前了，真的是不可思议！你放下贪欲，让自己的心解放，让自己的心轻松，这就是一个解放的心态，一个轻松的心态，然后以这样的心态去完成自己的任务和义务。

出离心不是逃避，不是放弃，要明白这些啊！主要是心态，放下贪心和欲望，也就是放下贪欲心。贪心和欲望不好放，那怎么办？就要扎扎实实地去修四外加行。你慢慢地明白了这些道理，对这些道理真正生起定解的时候，相续中自然就没有贪欲心，自然就放下了。此时，解脱就在眼前，成就就在眼前。解脱的同时，也成就了很多自己想成就的愿望。真的是这样！

其次是菩提心。这里指的是世俗谛的菩提心，主要是愿行菩提心不为自己，只为众生的利他心。一讲菩提心，很多

人又走入了误区。很多人说得都好听："修行是为了一切众生啊！"但是不知道其实这都是为自己的，因为只有为众生，自己的功德和福德才能真正圆满。这是一种方法！你发菩提心，不自私而是真心地对待众生，不自利而是真心地利益众生。这样才能感化众生、感动众生，这个时候，自己的功德和福德当下都会圆满。

很多人还有这样的心态："我不为自己谁为我呀？我不利益自己谁利益我呀？"意思是学佛了就不能为自己了啊？就不能利益自己了啊？那我学佛有什么意义？不是。你为众生、利益众生是解脱自己、圆满自己的一种方法，这叫窍诀。

还有人说："人不为己，天诛地灭。"人是要为自己，但是不能自私自利地为自己，而是不自私不自利地为自己。这样，天能容你，地也能容你。当你自私自利地为自己，是在伤害自己，同时也伤害天、伤害地。自私自利地为自己、利益自己，这是一种狭隘的心态，一种愚痴的做法，不是一个智者的做法。

同样，如果你以一种不圆融的方式做事，会伤害众生，众生也会伤害你。如果没有一个开放的心态，没有一个利他的行为、善良的行为，有形的众生会伤害你，无形的众生也会伤害你。如果真的有一个开放、利他的心态，才能感化有形和无形的众生。这样，这些众生也会感恩你，你也圆满了。无形众生感恩你的时候，你就有了善神护法的护持；有形众生感恩你的时候，就变成了你的亲人或助缘。真能如此！

现在你之所以连家人都没有照顾好，都没有感化，是因为你自私自利。"我不自私，我是无私的；我不是为自己，我是真心地为他们，是奉献。"其实，你并没有放下自我。

你为什么对这些人这么好呢？没有别的原因，因为这是“我的儿女，我的家人，我的父母，我的……”都因为是“我的”，你才去做的，都是自私的，所以感化不了他们。你不应该这样自私地想，应该把他们视为与自己有缘的众生，不是为我而是为众生，这样你才是真正为众生，这叫真心地对待众生。

什么叫大乘，什么叫菩提心？为众生就是大乘，为自己就不是大乘。在家里、在单位，处处这样去对待众生，这是真正无私地奉献付出，这样才能感动天地，天地才可以容你，你才能感动所有的众生。这里讲的是这个意思，你不要以狭隘的心态去理解。

自私自利地为自己实际上不是利益自己，而是伤害自己，所以要断掉自私自利之心。如果没有自私自利之心，吃穿都可以说是为众生的，因为我的存在，包括自我，都是为了利益众生，为了帮助众生。从学佛人的角度来讲，我们保护身体、保护生命是为了学佛，为了成就。学佛、成就是为了利益众生，这也是利他心。自己吃好、穿好、休息好，都是为了众生，不会担因果，不会造业。你要明白，这种利他心、愿行菩提心是圆满自己的方法。这才是真正的利益自己。

当你不为自己，只利益众生的时候，自己的功德、福德会当下圆满，内心会当下快乐，当下自在。我们看人看事看一切的时候，如果心态好，看到的就是好的；如果心态不好，看到的就是不好的。所以当你以慈心、悲心、利他心去看一切的时候，就不一样了，一切都变了，自己快乐，众生也快乐，这就是活着到了西方极乐世界。修菩提心，要明白这个道理。

最后是空性的智慧。一讲空性，很多人就认为一切都是

空的，都是不可得的，都是如幻如梦，都是假相。“那是不是我做什么都没有意义了？”就开始消极了。事实并非如此！我们说一切显现都是无常的、虚假的，是让你明白，这一切变化都是自然的，这些缘法本来就是这样，没有什么大惊小怪的。我们现在不明白，所以有一点变化时，就感觉天塌了、地陷了、完了。没有完，这都是很自然的。如果你明白了这些缘法、显现本来就是无常的，本来就是假相，就不会动心了，心就自在了。看一切事物都正常，都是缘聚缘散。来就来，走就走；有就有，没有就没有；聚就聚，散就散；生就生，死就死。一切都看得自然的时候，就是证悟空性。

空性不是什么也没有。所谓“万法皆空，因果不空”，缘起的作用是有的。缘起就是变化的，就是一种假相，没有什么不正常的，这时心就平静了、稳定了、不动了。心不动时，境就随着你的心动了，这种境界不可思议！心不随境动的时候，境自然就随心动了，这个时候就得大自在了。如同《2012》那部电影里所演的老喇嘛一样，海啸来了，很正常，和平常时的心态一样，没有恐惧。该来的来，来了也不是什么坏事，怎么都是一样的，这种状态就是证悟空性。证悟空性是获得大自在的一个方法。证悟了空性，你就得大自在了，一切都看得正常，看得自然。没有不正常，都是自然的，很正常，这样心就自在了。心一自在，一切都自在。心不动，这些显现就伤害不到你。帝洛巴曾经讲过：显现不会伤害我们，束缚我们，执着才会伤害我们，束缚我们。如同智者看一群小孩子玩耍，因为小孩子太执着这些游戏，所以在玩的过程中有哭有笑，但是在智者眼里，没有什么可哭的，也没有什么可笑的。一切显现都应该看成是这样一种缘起，这样

一种缘法。

有出离心，心就解放了，就彻底轻松了；有菩提心，功德和福德当下就圆满了；有了证悟空性的智慧，当下就获得自在了，而且是大自在。这都是解脱成佛的方法，大家要明白这些道理。很多人，包括我们这些学佛人都走入了误区。而当你真正明白了以后，就会对修行有兴趣了；若是不明白，就不会有追求、希求的心，你不会精进的。

这三个是我们解脱成佛的根本。四外加行、五内加行都是修出离心、菩提心、证悟空性的方法，除此之外，没有别的方法。所以大家扎扎实实地修加行就行了。

不是谁都能遇到大圆满法，不是谁都能对大圆满法生起信心的。大家遇到了大圆满法，对大圆满法生起了信心，真的是大福报、大根基。有人说："我现在感觉不到是大福报，也感觉不到是大根基。"如果你怀疑了，说明你还不是这种根基，你还不合格。遇到大圆满法并对其生起信心，说明你在过去世中修过。不然你遇不到大圆满法，也不会生起信心。现在可能是因缘不到，等因缘到了，你相续中立即就会生起出离心、菩提心和证悟空性的智慧，甚至当下就会显现大圆满的境界，所以对自己要有信心。因缘没到时，更要坚定信心，扎扎实实地修行，这是根本。这样，有一天你的相续就会成熟，你就会豁然开朗，你就会当下圆满。大圆满是当下圆满，当下见心之自性的方法。只要对大圆满法有坚定的信心，一定会的！大圆满法是无勤修，不用漫长的时间，不用勤奋地修持，也不用在多生多世中艰苦地修持。以前很多大圆满法的成就者刚开始也是没有出离心、菩提心，但相续瞬间就成熟了，瞬间就开悟了，瞬间就圆满了。

大圆满是捷径道，在几天、几个月、几年当中就能圆满。如果不是这样，就不是捷径道了；如果要在来世或好几世才能成就，就是近道了。捷径道是即身成佛的一个方法，大家一定要坚定信心好好地修，一定会很快成就的。

希望大家继续深入地去领悟，好好地去修持、去证得。等我们解脱成佛了，将来也能利益很多众生。

今生解脱之法

虽然八万四千法门都是朝着一个目标、一个方向，但是由于修行者的根基不同，因而所采取的方法也不同，所以形成了八万四千法门。我们现在就在“八万四千法门”当中选择了净土与大圆满法两个法门，这都是求往生的方法：大圆满法是即身成佛的方法，活着往生的方法；净土法（往生法）是临终往生的方法。

第一，即身成佛的大圆满法。活着可以往生吗？可以。每个人的心里都有一片净土，这就是我们本来具有的觉性——本觉，这才是真正的净土。我们把自己的心安住于那个状态，安住于那种境界中，这是真正地往生净土。阿弥陀佛有世俗谛的阿弥陀佛，也有胜义谛的阿弥陀佛。胜义谛的阿弥陀佛就是我们的本觉、我们的佛性。我们把自己的心安住于本觉当中，就是往生到西方极乐世界了，这就是大圆满法。

修成大圆满法要具备三个条件：一是业障小，二是福报大，三是获得上师加持。我们主要通过观修金刚萨埵除障法消除业障，通过供修曼茶罗积累福慧资粮，通过修持上师瑜伽得到上师的加持和窍诀。这些都是加行的修法，所以加行的修法非常重要。真正修持大圆满法正行的时候很快，没有

过程。一个是立断法，立即断掉所有的妄念；一个是顿超法，顿时超出三界轮回，刹那间就可以成佛。

第二，极为殊胜的临终往生的方法——破瓦法。破瓦法是大圆满正行的支分修法，非常接近大圆满，通过这种方法也能证悟大圆满法的真理。破瓦法也是一种密法，显宗里没有。

修密法首先要有灌顶，但是更主要的是信心——对上师三宝（尤其是对上师）有信心，对佛法（尤其是对密法）有信心，对自己有信心，这是最重要的条件。如果你对上师、对破瓦法没有信心，修持破瓦法不会有任何成就。如果你对上师、对破瓦法有邪见，就不能参加破瓦法的法会，也不能接触这个法。

值遇这么殊胜的法是生生世世修来的福报，所以一定要珍惜。心是根本，要有一颗希求正法的心。如果对这个法有兴趣，很欢喜，觉得特别殊胜，这些都是信心。如果没有这样的心态，你根本修不成。

破瓦法的修法有五类：第一是法身破瓦法；第二是报身破瓦法；第三是化身破瓦法；第四是三想破瓦法；第五是超度破瓦法。法身破瓦法、报身破瓦法和化身破瓦法是修行有一定层次的人运用的，而三想破瓦法则是一般的凡夫也可以修的法，也可以轻松、快速地往生、解脱。三想破瓦法的殊胜之处在于：一般的凡夫，哪怕是刚学佛修行的人，哪怕是业障深重的人，哪怕是年纪大或没文化的人，都可以通过这种方法往生到西方极乐世界，不要求你的修持有多高的层次，有多深的程度。

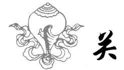
现在很多人认为神识会在修破瓦法过程中离开，所以不

敢学，不敢修。这是误解！不用怕！破瓦法有两个阶段：修破瓦法的阶段和运用破瓦法的阶段。修的时候不会有这种情况，谁都可以修。运用的时候神识真的会离开，但是，要到临终时候才可以运用，之前不能运用。活着的时候修，临终的时候用。修的时候需要修到一定的标准，要出现瑞相、征相，然后不要长期间断，隔一段时间修一次就行。

第三，具足四个条件的临终往生法——净土法。很多成就者敢说自己有临终往生的把握，一个原因是他修成了破瓦法，另一个原因是他已经具足了净土法门中所说的往生净土的四个条件。

净土法门是临终往生的方法，往生必须要具足四个条件：第一，发菩提心；第二，积累福慧资粮；第三，观修阿弥陀佛；第四，发愿往生到西方极乐世界。此外，还要远离两种违缘：五无间罪和谤法罪。如果有这两种罪过，念佛念得再好也不能往生西方极乐世界。只要能具足这四个条件，远离两种违缘，临终一定能往生西方极乐世界。这是阿弥陀佛的大愿，本师释迦牟尼佛告诉我们的，只要相信就行。

我们现在修习的大圆满法、净土法（往生法）都是今生解脱的方法。一个是即身成佛的方法，一个是临终往生的方法。别的法门也殊胜，但是这两个法是最适合、最利于我们成就的法门，我们一定要下决心今生成就。每个人对自己都应该有最高的要求——最好修习大圆满法，让自己即身成佛；最起码修习往生法，临终时能解脱，能往生。



关于修持大圆满法的开示

我们主要学修的法是净土法与大圆满法。佛说的八万四

千法门都是脱离痛苦的方法，都是解除烦恼的方法，其中大圆满法是能让众生即身成佛的一种方法。这个法门是我们宁玛派特有的法，独有的法，也是诸乘之巅。其他的法门都是通向大圆满的法，大圆满法是至高无上的法。

现在很多人都想学修大圆满法，然而不是谁都可以学，可以修大圆满法的，想学修大圆满法要具足三个条件：消除业障，业障小；积累福慧资粮，福报大；与上师相应，获得上师的加持，这样才能证得大圆满。

第一，消除业障。忏悔，消业非常重要。修行的过程就是忏悔的过程。忏悔就是认错改错，承认自己的错误，改正自己的错误。谁能忏悔，谁就有修法，谁就有修行。不懂忏悔，不会忏悔的人，不是修行人。现在社会上很多人根本不懂忏悔，也不忏悔，非常傲慢，这种人不可能有任何成就。知道忏悔，能够忏悔，这就是修行。

很多人都不敢、不肯承认自己的错误，还有很多人不改正自己的错误。如果你不认错、不改错，就无法忏悔，忏悔就没有意义了。现在在社会上，尤其在内地，很多人虽然也念忏悔文，也修金刚萨埵除障法，甚至很多人都念过四十万遍金刚萨埵心咒，念过十万遍百字明，但是并没有真正认识自己的过错，也没有改正自己的错误。在忏悔的过程中，在修法的过程中，根本不考虑自己往昔所做的这些恶业，不承认自己的这些过错，这样即使念得再多，表面上再精进，实际上没有丝毫忏悔的意义，你根本没有做忏悔。

忏悔主要是观察自己，知道自己有很多过错。我们做忏悔，最起码需要具足四个条件：所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力这四种对治力。我们要认真思维其

中的厌患对治力和返回对治力。虽然我们也忏悔过，也念过，甚至每天都在念诵百字明做忏悔，但是我们对往昔所做的这些恶业，有没有真正产生强烈的后悔之心？根本没有！我们现在可以好好观察自己的相续中有没有后悔心。

有的人根本不知道自己犯了什么错，也根本不知道自己做了什么恶；有的人根本生不起后悔心，一点也不后悔；有的人有点后悔心，有点恐惧感，但是不强烈。这是什么原因呢？原因是我们还没有懂得轮回的过患，没有彻底相信佛讲的三世因果。我一直强调加行重要，尤其强调四外加行重要，如果没有修好四外加行，修其他的法都是白修，再努力再精进也白费。

我们知道要忏悔，也知道忏悔好，但是达不到标准。忏悔了那么长时间，到现在还没有忏除罪业，还在感受着恶果，就是因为四外加行没有修好，无法能真正忏悔。你们很多人都应该有同感，就是生不起后悔之心。如果我们真正懂得了轮回过患，深信了佛讲的因果，还能不后悔吗？还能不恐惧吗？多可怕啊！

我们做了一点看似微不足道的恶业，比如无意当中跟别人说了一些闲话，这都属于绮语，也是很多人的习性么，但是后果非常严重！这些以前我都讲过，你们都应该明白，造十种恶业将来各要感受四种果报。但是我们相信了吗？深信了吗？如果我们真正深信了因果，懂得了轮回过患，还敢吗？不可能！还是没有深信。

我为什么强调四外加行？因为非常重要！但有的人还是不怎么重视："我已经学了这么多年，还不行啊？应该往上修了吧！"什么时候对世间的这些琐事，对暂时的这些利益，

没有丝毫的贪恋，对轮回真正生起了厌患心，生起了出离心，才算是修好了四外加行。都好好考虑，有没有达到这个标准。如果达到了，那你就可以不修了。

其实学修四外加行对修行有很大的帮助，任何时候不会有阻碍。即使你有了出离心，有了菩提心，也有了证悟空性的智慧，仍然可以修四外加行，这些对修行只有帮助，没有阻碍。这些道理不是肤浅的，而是非常深奥广大，浩瀚无际的。佛讲的这些道理，佛讲的每一句话，主要靠你自己的悟性，你的悟性越高，它的道理越深。所以一定要把四外加行修好，了解六道轮回对我们的伤害，了解六道轮回的恐怖。

虽然现在我们知道忏悔好，要做忏悔，但为什么总是懈怠，精进不起来呢？就是因为还没有弄明白人身难得、寿命无常这些道理。如果你真正懂得了暇满的人身这么难得，这么珍贵，暇满的人身才是无价之宝，才是真正的如意宝，既然得到了，还会这样虚度吗？还会这样浪费吗？不可能！

人的寿命是无常的，就在呼吸之间，任何时候都会死亡。如果我们没有解脱，没有达到彼岸，突然死了怎么办？有把握吗？连再一次得到人身的把握都没有，结果会怎样？就是一个下场——堕落恶趣，要么下地狱，要么投生为饿鬼或旁生。多可怕啊！怎么还不精进呢？

所以，四外加行——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，每个加行都重要，都是解脱道上、菩提道上、成佛道上必不可少的修法，都是基础。如果没有修好这些基础的法，无法能够前进，无法能够学修更高的法。

四外加行非常非常重要，都一定要重视，除非你不想解脱，不想成佛。我们要仔细考虑，要好好观察自己，到底是

不是想解脱？到底是不是想成佛？我们学佛修行的目的是什么？如果想解脱，想成佛的话，就一定要打好基础，学好修好四外加行。你只是知道、明白一些不行，而是要对人身难得、寿命无常、轮回过患、三世因果有甚深的体会，有甚深的感受，有甚深的感悟。这是第一步。

其实真正有了这些修法以后，修其他的法一点也不难。就像我们学世间其他的知识，如果基础没有打好，不可能学有所成。学佛修行也是一样，如果基础没有打好，最基本的道理都不懂，最基础的修法都没有，却想一步登天，绝不可能！如果基础打好了，再往上修就容易了。

我们天天念皈依、发心，皈依重要，发菩提心也重要，有智慧更重要。但是，如果没有前提条件，没有修好四外加行，无法能够做到皈依、发心。

皈依有上士道的皈依、中士道的皈依、下士道的皈依，每一个都不是很容易做到的。

发菩提心更难。菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心，愿菩提心和行菩提心都属于世俗菩提心。一般的凡夫也能发出来愿行菩提心，但是如果没有这些前提条件，四外加行没有修好，这些也只是口头上说说而已，实际上根本做不到。

要发愿行菩提心，前提的条件是慈悲喜舍四无量心，而慈悲心的前提条件是知母、知恩、报恩。连知恩报恩的意识都没有，或者不强烈，那就是连人都没有做好！有知恩报恩的意识才是人。发菩提心的人是菩萨，菩萨是人上人。在做人的基础上才可以做菩萨，如果连人都没有做好，怎么做菩萨啊？对所有的众生要知母、知恩、报恩，其前提首先是要相信轮回、相信因果。不懂得六道轮回，不懂得佛讲的三世

因果，无法能够做到知母、知恩、报恩。这都是一步一步的，想修就要从基础开始。

自己最了解自己，自己最清楚自己，好好观察自己的相续，在自己的相续中有没有出离心。如果没有出离心，四外加行肯定还没有修好。功夫要下在修四外加行上，修其他的法不是不好，但是如果没有出离心，修其他的法对你来说不起作用，没有用，甚至还会堕入邪道。

加行，尤其是四外加行非常重要，都要好好修，不要着急往上修。若是基础没有打好，怎么往上修？一步步来。第一步还没有走好，想走第二步是不可能的，这样容易倒下去，无法能站起来，甚至会落入陷阱。

现在我们说忏悔，有没有做到忏悔？有的人虽然有点后悔心，但是不那么强烈，这说明加行还没有修好。在口头上都会说忏悔，实际上谁也不会忏悔。真正的忏悔是你要承认错误，要改正错误！如果你真能承认错误，那别人说你坏话，说你过失的时候，你为什么要生气呢？

我经常跟大家说，在逆境中消业，在顺境中积福。所有对我们的损害、伤害等逆境，都是最殊胜、最好的消业方法。我们为什么要逃避呢？为什么不敢面对呢？还是不明理！有人批评你，说你的过失，对一个真正的修行者来说，这是个千载难逢的机会，而不是要逃避。能指出你的毛病、缺点、弱点的人，才是你真正的善知识。能改正你的错误、过失、习气、烦恼的都是佛法，也是窍诀。

现在很多人都说："上师怎么还不给我窍诀呢？"怎么没给你窍诀呢？如果你有智慧、有悟性，上师的每一个动作，每一句话都是窍诀。很多人都着急求灌顶、求窍诀："上师

啊，什么时候才能给我们灌顶啊？”“上师啊，什么时候才能给我们窍诀啊？”如果相续没有成熟，给你灌一百次顶也没有用，给你一千个窍诀也没有用。

有的人以为，让上师拿宝瓶碰一下头，让上师在手里滴点水喝，就是得到灌顶了。上师在耳边悄悄地说几句，就是得到窍诀了，真是迷茫。灌顶不是谁都能得到的，如果自己的相续成熟了，时刻都能得到灌顶；如果自己的相续成熟了，时刻都能得到窍诀。上师的每个表法，每个动作都是窍诀。什么叫大圆满窍诀？令你开悟，令你证悟，令你证得大圆满境界的方式、方法叫大圆满窍诀。

窍诀可能是各种方法。你们看以前的一些公案，有的上师给弟子窍诀的时候，没有拿宝瓶啊，只是突然说几句，突然打一些手势，或者让他看一些东西，就开悟了。给窍诀不是必须在耳边说悄悄话，灌顶也不是必须拿铜做的宝瓶。加行修好了，相续成熟了，时刻都能得到灌顶，时刻都能得到窍诀。一切都是窍诀，都在给你表法。所以不要着急得到这些，先把加行修好。加行修好了，灌顶、窍诀自然就能得到。

大圆满是真正至高无上的法，好比是一座山，它就是山顶，到达山顶了，便没有其他去处，知道自己到达地方就行了，这个时候就不用再修了，因为已经圆满了。我们修大圆满是修什么？就是修加行，修加行就是修大圆满，加行是通向大圆满的唯一之路。把这些加行都修好了，就等于修好了大圆满，所以一定要把加行修好。

加行比正行重要，四外加行比五内加行重要，一个比一个重要。修加行难，尤其是刚开始修四外加行的时候非常难。四外加行修好了，就是真正入门了，真正上道了，以后就不

难了。我讲的六道轮回、三世因果都在四外加行里，真正要懂得、要深信的话非常难，不是一般的难。仅仅知道、明白了也不行，还要有甚深的体会。在相续中对三世因果、六道轮回这些道理生起胜解心，有甚深的感受、体会，修行就不难了。

我们刚开始修行时，就像初一的月亮，最初黑暗，但是慢慢地开始明亮、最后圆满。世间这些有钱有权、事业成功的人，如果不学佛修行，就像十五的月亮，刚开始比较圆满、比较明亮，到最后时就是一片黑暗。

我们现在是按次第修的，修四外加行的时候，肯定有一定的困难。四外加行修好了，在自己的相续中真正有了出离心以后，一点也不难了，发菩提心不难，证悟空性也不难。我们要解脱要成佛，必须要过三个关，过第一关是最难的。所以一定要下功夫、下决心，努力学修四外加行，学修出离心。

第二个条件是积累福慧资粮。通过曼茶罗、七支供等修法积累福慧资粮。曼茶罗有很多种，有三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗以及七堆曼茶罗等。有条件、有时间、有机缘的情况下，要入座按仪轨、按传承好好修这些。若是实在没有条件，没有时间，也可以随时随地修曼茶，比如观想将所有三身佛的佛国刹土里一切珍贵稀有、清净美好的东西，都供养给所有三身佛，这就是三身曼茶罗，属于意幻供养。

如果自己有诚心，意幻供养和实物供养都是一样的。对所有的法，对世间的名闻利养、这些美好、珍贵、稀有的东西不生贪念，能供养给诸佛菩萨，能施舍给一切父母众生，这就是供曼茶罗的真实意义。因此供曼茶罗主要是断除贪

心，修舍心，舍得舍得，有舍才有得。

修法就是一种训练，是训练心的过程，时刻都可以做。供曼茶罗不是一定要在佛堂里拿着曼茶盘擦，这是一种表法，是通过这些形式，对治自己的习气，启发自己内心的正知正念，启发清净心的力量。形式上的修行说重要也重要，说不重要也不重要，就是启发心的一种方法。

我们把曼茶盘当作自己的内心。为什么要用手腕来擦？因为手腕上有智慧脉，这样擦是为了开智慧。以智慧擦业障、擦烦恼、擦习气。我们的心本来就是光明的，通过擦曼茶盘这种形式，把心灵上的业障、烦恼障、所知障、习气障都擦掉了，心灵就不再黑暗了，我们就不再迷惑了。有条件、有机缘可以按仪轨修。如果没有机缘，可以随时做意幻供养，意幻供曼茶罗。

第三个条件是与上师相应，获得上师的加持。要想得到上师的加持，就要修上师相应法。要与上师相应，首先要依止上师。什么叫依止上师？上师是最值得你尊敬、崇拜、学习的人，下决心、做决定跟上师学修，希望自己能成为像上师那样伟大的人，这是依止上师的含义。依止上师以后，就要学修上师的意行，从而与上师相应。

与上师相应有几种含义：第一，上师怎么做，自己也怎么做；上师怎么想，自己也怎么想；上师怎么说，自己也怎么说。总之身口意三门与上师完全相应，不是一般的相应。第二，与上师相应，是上师的智慧和自己的心本来就是一体的，自己能相信，能做到与上师心心相应，这是上师瑜伽的含义，上师瑜伽的最后境界也是这样。上师的智慧与自己的心融为一体，合二为一。自心是光明的，心就是智慧，跟上

师的心是一体的，跟上师的智慧也是一体的。这是上师相应法。

只有业障小，福报大，对上师有具足的信心，获得上师的加持，才能证得大圆满的境界。为什么要对上师有具足的信心呢？因为诸法的本性最单纯，离我们最近，就在眼前，就在当下。你对上师有具足的信心，对上师所说没有丝毫的怀疑，上师可以直接告诉你：当下，这就是！你相信了，就成就了，这就是大圆满！

佛是觉，凡夫是迷。其实都在眼前，都在当下，是你没有认识到，没有认出来。上师可以直接告诉你：这就是，当下就是。再具体点说，就是三句话：不要追忆过去，不要迎接未来，不要执着现在！你看，多简单，多容易啊！为什么说这就是大圆满？为什么你现在不明白，为什么认识不到？为什么心里不承认？就是业障！说明你业障大，福报小，对上师没有具足的信心，所以还要继续修，继续消业积福，继续修上师相应法。这些都不难，有一天你会突然明白，会突然了知一切的。大圆满法就是这样修的。

现在不着急修大圆满窍诀。加行是通向大圆满的唯一之路，是一条完整的路。先一步一步把四外加行修好，然后再把五内加行修好，有一天会突然顿悟，突然开悟，突然明白的，这不是着急的事。所以，大家一定要脚踏实地、认认真真、老老实实地修。

我们现在还在山脚下准备爬山，这是一条最近的路，已经给你们铺好了，指好了。走不走由你们自己了，能不能坚持就看你们自己了。有的人也许会半途而废，但是如果能坚持，一定能今生成就，即身成佛。这不是我保证的，这是诸

佛、所有的历代传承上师们保证的。今生成就，即身成佛的方法只有一个，就是大圆满法。我们真的很幸运啊！我们现在能遇到大圆满法，能得到大圆满的传承，不是偶然的，而是生生世世修来的福报，才有这样的机会，每个人都要珍惜！

在日常的生活中，也可以消业积福。在逆境中消业，在顺境中积福。得到什么利益了，有什么欢喜的事了，先做供养。不要贪图这些，先做意幻供养，积福么！即使在生活中、工作中遇到坎坷和挫折了，也要知道这是好事来了，机会来了，一定要抓住，不要总想逃避。现在很多人总是想逃避。很多人学佛修行，就是想逃避这些。遇到这些不是什么坏事，都是好事！对一个真正的修行人来说，这是千载难逢的机会，都是消业还债的过程。遇到逆境、遇到坎坷、遇到困难的时候，能把握住自己，心能如如不动，就是成就。

我们都是修行人，以修行为主，只要能修行，其他的琐事、俗事都随缘。来了也没必要计较、逃避，走了也随缘。饿不着、冻不着就行。为了修行，饿点就饿点；为了修行，冻点就冻点，这都不算什么。我们再穷、再有困难，也没有达到密勒日巴的地步。密勒日巴在山上苦修，也是给我们表法。有的大成就者在山上苦修，有的大成就者在皇宫里享受，这些都是表法。如果能把握住自己的心，在哪儿都一样。

如果有修行、有智慧，有钱也行，没钱也行；有权也行，没权也行；有家也行，没家也行，怎么都行，怎么都可以，怎么都好。我们说一切都要观为圆满清净，就是都好，没有不好的。无论处于何种境界中，无论处在何种环境下，都是快乐。这叫解脱，这叫成佛！

一切都要观为清净圆满，因为都是佛！在我们的一些修

法仪轨里有这样的内容：所有的色相都是佛身，所有的音声都是佛咒语，所有的念头、思想都是佛的智慧。为什么这么说？因为我们认为佛身好，咒语好，智慧好，意思是所有的一切都好，都要观清净，观圆满，观成好的。其实本来也是好的，我们说观清净、观圆满，不是将非清净、非圆满的偏要观为清净圆满，而是本来就是清净的，本来就是圆满的。

说得多清楚啊，怎么还不开悟呢？事事都是好事，人人都是好人。一切都在表法，都在帮你消业，让你开悟，让你进步。有困难、有痛苦是好事，如果你没有遇到困难，没有遇到痛苦，怎么会想脱离痛苦？有坎坷、挫折了，才会生起出离心。否则怎么能生起出离心？如果自己有智慧，就会明白，别人说你的缺点是让你开悟；别人伤害你，也是好事，是帮你消业。我们在解脱、成佛的路上，这些批评、伤害、欺骗都是对我们的鞭策，是为了让我们进步，让我们成长，让我们成功。

真的，如果有智慧、有修行，没有坏事，都是好事；没有坏人，都是好人。好与坏，净与染都是念，念一转，境就变了，当下就是西方刹土，就是极乐世界。如果你的心没有变，你的念没有转，境就转不了，这就是业障。不要着急，慢慢来，业障消掉了、没有了，自性光明自然就会显现。

大家一定要努力，好好学修，不能再懈怠，不能再浪费时间，不能再继续造业了。我们现在很多人都是凡夫，既不是佛也不是菩萨，所以能力有限，肯定有做不到的地方。虽然我们做不到，但是要努力，可以忏悔、忏悔、再忏悔，慢慢地这些烦恼、习气等恶习都会减少，这就是进步。谁也没有办法立即断掉。

佛讲众生造业有四种原因：因为不知道而造业，因为不相信而造业，因为烦恼重而造业，因为习气重而造业。比如有的人也知道也相信，但烦恼一起来，脾气一上来，控制不了，生气了，恶口骂人了，甚至打人伤害人了。虽然也知道这样不对、不好，也相信，因为佛说过，上师也讲过，这是绝对不允许的，但是烦恼习气重么！我也经常给你们讲，不要恶口骂人，不要说这些闲话，多念佛。但是一下课，一出这个门，不知不觉地就说闲话了，不知不觉地就造业了。这都是因习气而造的业。虽然我们都是修行人，有一些正知正见，但还不是很强烈，我们都已经习惯烦恼、习惯习气了，无始劫串习来的烦恼习气，一上来就控制不了，就造业了。造业了怎么办？过后一定要忏悔："哎哟，刚才罪过啊罪过！"忏悔就行了。

断恶、断烦恼都要慢慢来，慢慢地培养正知正见，慢慢地断掉这些习气，修行有过程。修行也是一场战争，我们拿正知正见的武器来对付邪知邪见的敌人，肯定有胜利的时候，也有失败的时候。一定要下决心，一定要坚持。



关于往生的四个条件

今天给大家简单地讲讲往生的四个条件。我们现在修的净土法，是临终往生的方法。临终到西方极乐世界，亲见阿弥陀佛，要具足四个条件。念佛也是一种往生的方法，但是要具足很多条件，最基本的条件有四个：发菩提心、积累资粮、念佛、回向发愿。

第一，发菩提心。菩提心有两种，一种是胜义菩提心，另一种是世俗菩提心。胜义菩提心就是证悟空性的智慧。我

们念佛求往生的时候，若是有证悟空性智慧的摄持，这是最殊胜的。世俗菩提心也就是愿菩提心和行菩提心。如果没有证悟空性的智慧，就要发愿行菩提心。最好有胜义菩提心，最起码要有世俗菩提心。如果没有发菩提心，即使念佛再精进，往生的心愿再强烈，也不能往生，所以菩提心非常重要。

发菩提心，受菩萨戒，这是大乘一切修法的前提，有菩提心的摄持才算是大乘佛法。现在很多人也念佛，也求往生，但都是自私地念佛，自私地求往生。自己觉得人生苦、轮回苦，非常烦恼痛苦，想脱离、想逃避、想解脱，然后念佛求往生，这都是自私的。这样念佛求往生，是不会有成就的，也不可能往生。我们往生西方极乐世界，不仅仅是为了自己，也是为了众生。

为什么说我们往生西方极乐世界是为了众生呢？我们往生到西方极乐世界后，可以亲近阿弥陀佛，得到阿弥陀佛的摄受和授记，与此同时也能得到成就，即得到了一地以上的境界，由此超出了轮回，获得了解脱，有了度化众生的能力，可以回来救度这些众生。

有的人说："我要往生，然后再也不回来了！当人太难了，人生太苦了。"这是错误的想法，我们不能这样。我们到西方极乐世界以后还要回来，那时我们已经解脱了，已经有智慧了，是为众生而来的。我们在人间或转生为其他道的众生时，可以利益、救度与自己有缘的众生。我们是要回来，在轮回中救度、帮助众生，但是不会受轮回之苦。很多佛菩萨的化身，很多大德高僧都是这样的，他们到人间转生为人，然后帮助和救度有缘众生。虽然他们在示现上是人，但是不会感受人间的苦；虽然在示现上有生老病死，但是不会感受

生老病死的痛苦。或者转生到其他道，比如转生为猫、狗等，但是也不会感受猫狗的痛苦，他们这样也是一种化现。

有的人一听说往生极乐世界后还要回来，就害怕了。因为知道人生苦，做人难，自己深刻地感受过！不要害怕。等再转生为人的时候，不会感受人间的痛苦，还可以帮助有缘众生，包括自己的儿女、亲戚、朋友。我跟你们说过，如果你真的喜欢他们，一定要为他们诚心地念佛求往生，因为你往生到西方极乐世界后可以再回来，那时你就可以帮助他们，救度他们了。现在，即使你再为他们操心，再为他们烦恼痛苦，也不能救度和帮助他们。所以不应该贪恋他们，一切都要放下。

我们为什么首先要发菩提心呢？就是要放下、断掉对世间，对父母儿女、对亲朋好友，对家庭的贪恋。否则，临终的时候，你心里想的都是他们，根本想不起来阿弥陀佛，所以就不能往生。临终是最关键的时候，如果能想到阿弥陀佛，一心求往生，一定能往生，一定能亲见阿弥陀佛。但是这很难，那时心里非常清楚，自己要永远地离开这个世界，要永远地离开父母儿女、亲朋好友了，所以无法放下，无法断掉对这个世间的贪恋。

临终最关键的是转换的时候，一想到儿女、家庭、亲朋好友等，会立即堕入恶趣辗转轮回，所以要发菩提心。菩提心不是想发就能发出来的，出离心、世俗菩提心都是通过正确的方法修出来的。发菩提心，要具备前提条件，就是首先要断除对轮回、对世间、对儿女、对家庭、对财产的贪恋，这就是出离心！在有出离心的基础上才可以发菩提心，这不是很容易的。虽然悉发菩提心很难做到，但是我们一定要做

到，否则不可能往生。

现在很多人都说念佛法门方便、殊胜，还是念佛好。念佛法门确实如此，但你是不是这种根性的人？念佛法门很难修持，它是有前提条件的，不是只念“阿弥陀佛”就行了。佛在经中讲得清清楚楚，能做到“清净平等自在随缘念佛”，肯定能往生，它的真正含义是有菩提心的摄持。这里所讲的菩提心不是世俗菩提心，而是胜义菩提心。只有开悟证悟、明心见性以后，才能做到“清净平等自在随缘念佛”，之前无法做到。这是佛菩萨的境界，登地以上的菩萨才能做到。“清净平等自在随缘”，能放下一切执着、妄念，才是真正的清净；能放下一切，不执着任何法，才是真正的大智慧！真的，谁能做得到啊？“清净平等自在随缘念佛”就是胜义菩提心，就是有胜义菩提心摄持下念佛。

我现在所要求的菩提心，只是愿菩提心和行菩提心，就是世俗菩提心，是一地以下，处在资粮道和加行道的修行者所能发的心，一般的凡夫也能做到。我们念佛求往生的目的，是往生到西方极乐世界后再回来，救度有缘众生。这个要求并不高。

先发愿菩提心和行菩提心，愿菩提心是为了救度众生要精进修行，往生极乐世界。行菩提心是为了临终时能往生西方极乐世界，一心念佛。发这样的菩提心不难，如果用心，都能发出来。

我们不能为自己而往生西方极乐世界，为自己是过错。我们为什么要发菩提心？就是以这种方式打开我们的心胸和心量。我们现在为什么烦恼痛苦？都是自找的，因为我们的心量放不开，心胸狭窄，什么也容纳不下，既不会忍也不

会让，总是斤斤计较，总是站在一个角度，不会换位思考。

一切痛苦的根源是自私自利，一切烦恼的根源是我执我爱。我们通过发菩提心，要断除自私自利、我执我爱。无论是发愿菩提心，还是发行菩提心，都是磨练心、训练心、纠正心的方式。只有通过这些方式方法，才能断除烦恼习气，才能容纳一切，圆融一切，这才是解脱。如果我们不能容纳、圆融，任何时候都是自寻烦恼痛苦，都是没事找事。

你好好地观察思维一下，你看这个不对那个不好，哪里有不对？哪里有不好？都是自己的概念和想法而已。如果你会转心转念，都是好事。顺境来了是好事，在顺境中积福；逆境来了也是好事，在逆境中消业。积福消业是成就佛果的资粮！但我们就是不明白，就是愚痴！

一说为众生发菩提心，有的人还这样想："我为什么要为众生？我为什么不能为自己？我不为我自己谁为我啊？"不是不让你为自己，只是你的这种方法是错误的，你为众生才是真正地为自己，你能饶益众生才能让自己解脱。

我经常跟大家讲，有智慧的人，为自己的时候去为众生。能为众生，能饶益众生才是真正地为自己，这样才能令自己得到解脱和成就。为众生实际上就是为自己，为众生做事实际上就是为自己做事，让自己成就，让自己解脱。就像烧柴，火点上了，灰自然而然就有。如果不点火，想得到灰是不可能的。饶益众生像点火一样，自己暂时和究竟的利益就像灰，不用特意想，也不用特意求。

而我们现在不是这样。现在有些人信佛学佛也是为了自己，有的怕身体不好，有的怕工作不顺利，为了世间暂时的利益而整天在佛菩萨面前求，求健康，求平安。很多人都说：

“我没有别的希求，能健健康康、平平安安就行。”健康平安是修来的，不是求来的，求也求不到。如理如法地修行，自然而然能健康、能平安、能发财。其实，真正的学佛是无所求，无所求才会有。

我们的法语里讲：“放下才能得到，随缘才能顺利。”但我们现在都在颠倒，总是放不下，总是在心里挂念、执着。我们为什么得不到所希求的？为什么达不到目的？为什么没有满足的时候？就是没有放下。我们从小到大、从少到老整天都在奔波忙碌，就是为了快乐和幸福。但是我们始终没有得到过真正的快乐和幸福，因为没有放下，因为没有“本事”！有人说：“我有本事，我很聪明，我很有能力。”其实这都不是本事。“放下”才是本事，你没有“放下”，所以始终没有得到。我们非常希望自己的家庭、事业、工作都能顺利，然而却始终不顺利，总有坎坷和挫折，其原因是我们没有随缘，总是攀缘。

因此我们要发菩提心，放开自己的心量，完全为众生，饶益众生，通过这些方法训练自己的心，从而断除我执我爱、自私自利，这样我们才能解脱，因为一切痛苦的根源都没有了。若能处处发菩提心，不再特意为自己的利益而希求，这时世出世间的功德和利益自然而然都能得到。

我们一定要有智慧！我们学佛修行已经有好几年了，却始终得不到法益，始终没有获得成就，就是因为没有智慧。不懂佛理，没有找到目标和方向，还念啊修啊；今天跑到这里参加法会，明天跑倒那里参加法会；今天念这个，明天念那个……这都是盲修瞎练，永远不会有好的结果。

发菩提心非常重要，但菩提心不是想发就能发出来的，

而是通过正确的方法修出来的。前提是将四外加行修好，在相续中真正有了出离心，再修皈依和发心，很容易成就。

第二，积累资粮。我们的早晚课、受戒仪轨、会供仪轨前都有积累资粮的修法。佛在经中讲过很多积累资粮的方法，都包含在“七支供”里。“七支供”是积累资粮最好的方法，能做到“七支供”，就能积累福慧资粮。这在我们的《仪轨解释》里都有详细的讲解。

顶礼支主要是对治贡高傲慢。顶礼有意顶礼、语顶礼、身顶礼。顶礼不是必须要磕大头或磕小头，主要是从心里顶礼。我们若是在实际生活中做到了恭敬、谦卑，也是顶礼。不管在生活中、工作中，还是在家里，在单位，要学会尊重别人、恭敬别人，这就是顶礼。不论是哪种顶礼，都是磨练心的一种方式，主要是训练自己断除贡高傲慢之心，能时时刻刻把自己放在最低处，时时刻刻把别人放在最高处。你把自己放在最低处时，实际上你在最高处；你把自己放在最高处时，实际上你在最低处。

供养支就是修舍心，舍得上供下施，主要是内心不吝啬，不贪着。无论是钱财、身体还是功德，都是自己的拥有，对这些没有吝啬心和贪心。

我们现在所积累的财物都是无常的、不净的、有漏的，说有就有，说没有就没有。有些人总是追求钱财，天天想发财，到处买彩票，希望能中大奖，却始终没有中奖——这是自己没有福报，这是贪财！要知道，穷人会变成富人，富人也会变成穷人，都是无常的。身体也是不净的，没有可贪着的。为了自己的身体，天天锻炼，吃补药，化妆，化得让人很难认出来，这也是贪——贪恋自己的身体！若是将身体一

点点分开，哪有干净的？你们对自己的身体实在生不起厌患心，就到藏地的天葬台去看看，人身上没有一样东西是干净的，没有一样东西是能留下来的，所以不要贪恋。我们所做的功德也是有漏的，没有什么可贪恋的。所以也要放下，修舍心。舍掉和放下是供养支的含义。

“七支供”里还有忏悔支、随喜支、请转法轮支、请求不入涅槃支、回向支，这些以前都详细地解释过，在其他书里也有很详细的开示，大家平时要多看。

这些都是积累福慧资粮最好的方法。大家一定要如理如法地修持，边念边观想，边念边思维。思维非常重要，只念没有用，主要是在心里思维和观想。不是要练嘴，而是要练心。

第三，念佛。念阿弥陀佛或其他的佛，如金刚萨埵佛、莲花生大士都一样。念一尊佛代表念一切佛。阿弥陀佛、金刚萨埵佛和莲花生大士，包括念观音菩萨、文殊菩萨都一样，都是十方三世诸佛、三宝的总体。

什么叫一心念佛？十方三世一切佛都是阿弥陀佛的化现，都是莲花生大士的化现，都是一体的，展开说是一个，总体说也是一个，都是一尊佛，没有分别。没有分别地念，无论念哪尊佛，都是一心念佛；有分别地念，无论念哪尊佛，都不是一心念佛。

或许你觉得，我不能念药师佛，不能念莲花生大士，我要念阿弥陀佛。因为临终的时候，是阿弥陀佛来接我！如果我不念阿弥陀佛，阿弥陀佛到时候不来接我，我不是不能往生了吗？其实这都是凡夫的想法。佛菩萨哪有这些分别？“你活着的时候没有念我，念的是药师佛，我不去接你，你

自己想去哪儿就去哪儿吧！”你放心，阿弥陀佛不会说这些话的。我们无分别地念，无论念哪尊佛都是念阿弥陀佛。阿弥陀佛是十方三世一切诸佛的总体，莲花生大士和金刚萨埵佛都是他的化现，所以都是一样的。

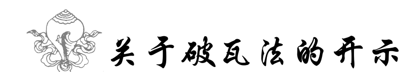
第四，回向发愿。回向发愿是真正发自内心地想往生西方极乐世界，想到阿弥陀佛那里，跟阿弥陀佛一起住段时间，相处一下，看看阿弥陀佛的慈悲有多大，智慧有多高。不是在口头上说，而是发自内心非常地渴望和迫切：“我什么时候能到西方极乐世界？我什么时候能见到阿弥陀佛？我什么时候能跟阿弥陀佛一起相处？跟阿弥陀佛在一起多好啊！”这种特别渴望和迫切的心念叫发愿。

阿弥陀佛是真心想接引我们，但如果我们不是真心想去，到时候就会想：“我还是留在这里吧，儿子还没有结婚呢；我还是等段时间吧，女儿还没出嫁呢……”这样无法往生。所以，我们的愿一定要和阿弥陀佛的愿相应。

往生的四个条件，大家都一定要记住啊！若是具足了这些条件，往生就有把握了，临终的时候不怀疑，一定能往生。我们相信佛说的话，谁具备了这四个条件，临终的时候谁就能往生到西方极乐世界。佛语是不会有错的，因为佛不会欺骗众生。我们具备了这四个条件，就有把握了，这叫临终往生有把握。有没有把握，你自己最清楚。

我们现在主要修的是净土与大圆满法，净土法是临终往生的方法，尤其是破瓦法更殊胜。破瓦法是我们临终的时候，通过中脉将自己的神识送到阿弥陀佛心间，也可以说往生到西方极乐世界，这是临终时往生西方极乐世界最殊胜、最快速的方法。所以大家一定要珍惜！我们现在一切都具备了，

如果再不精进，再不努力，就是自己的业障，这样能对得起自己吗？所以大家一定要好好地学，好好地修；认认真真地学，老老实实地修！



关于破瓦法的开示

今天讲破瓦法，破瓦法是密宗特有的一种修法。破瓦法也分好多种，我们现在修的破瓦法是三想破瓦法。

三想破瓦法，就是将自己的神识为游客想，中脉为道路想，阿弥陀佛或西方极乐世界为去处想，简而言之就是通过中脉把自己的神识往生到西方极乐世界。这是非常殊胜的一种修法，关键就是深信。我们现在开悟难，见性难，但若是通过这样的渠道、方法也能往生，和阿弥陀佛相应。

修破瓦法不分年龄，不分性别，也不分身份，人人都可以修，有信心就行。不管你的业障有多重，罪业有多深，都可以修破瓦法。我们今生今世有这样的机缘，能学修破瓦法，也是我们积累的福德，因此都要珍惜。我们在末法时期能遇到密法，尤其能遇到这么殊胜的破瓦法，就说明我们已经有了很大的福报。我们既然遇到了，对这个法有信心了，就说明我们有很大的根基。若是你能深信这个法的殊胜之处，就一定能得到利益。若是你不相信、不深信，就不能成就。所以要相信自己，相信这个法。

简单讲一下破瓦法的观想内容。自己所在的地方是西方刹土——西方极乐世界。自己是金刚瑜伽母。头上安坐着和上师无二的无量光佛——阿弥陀佛。自己的体内有一条中脉，中脉里心间的位置有个淡绿色的风团，上面有个红色的“舍”字，代表自己的心。然后念五遍“舍”字，每念一遍，

淡绿色的风团就往上推动“舍”字，最后推到头顶。念“吼”的时候，头顶的“舍”字，瞬间就飞到了阿弥陀佛的心间，和阿弥陀佛合二为一，无二无别。

破瓦法的观想内容不是很多，因此都要观清楚。修破瓦法主要是相信！都是缘起性空，本来就是这样，这都是事实。应该这样思维、观想。明白了这个道理以后，不可能不深信，不会有任何的怀疑。但是我们现在没有懂得空性——缘起性空的道理，总是在怀疑：自己能成为金刚瑜伽母吗？上师无量光佛能在自己的头顶上吗？虽然很多时候，我们没有这种很明显的疑心，但还是有一些疑虑。为什么不深信呢？因为没有扫除疑惑嘛。

破瓦法主要是靠信心成就的。我跟大家讲过，两种人可以成就：一种人靠信心，一种人靠智慧。对上师有具足的信心，对法有具足的信心，对自己有具足的信心，并在整个修法过程中坚定不移，真心深信，一定能成就。

有人问：“有这么容易吗？有这么方便吗？”有！莲师不会吹牛啊！莲师说过，通过修行能成就的法谁都有，但不通过修行而能成就的法，只有他有。不通过修行而能成就的法指的就是破瓦法。为什么这样说呢？短短七天或者十几天的时间，就能取得往生西方极乐世界的成就，就这么容易，所以叫“不修”、“无修”。

破瓦法的殊胜之处非常多，和其他法不一样，罪孽深重的人也可以修，其实破瓦法就是罪孽深重的人强制性往生的一个方法。

和其他法不一样，修破瓦法不分年纪，年纪大的人更容易成就，因为气脉差不多都衰弱了，若是要修其他的法很难

成就。而修破瓦法年纪越大越好，年纪大的人修破瓦法就像树上成熟的果子，一碰就能掉下来，一接触，一修就成，特别快！这都是书上讲的。没有文化的人也可以修，不分年纪，不分身份，也不分罪孽深重。破瓦法的殊胜之处还有好多，仔细讲也讲不完。

除了三想破瓦法，还有法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法。这三种破瓦法一般人修不了，有大根基的人才可以修，才能成就。还有一个是超度破瓦法。和三想破瓦法一样，一个是自己修的，给自己做的，另一个是给别人做的，就这么个差别。其实我们应该把助念团搞起来。

大家相信吧！末法时期，佛法快要隐没了，我们有这么好的法，为什么不好好地利用一下，享受一次？真的，这些都是如意宝啊！三想破瓦法更是无价之宝！我们现在拿到手里了，不能白白地失去，不能白白地送走，应该珍惜它！

现在好多人都道听途说，说修破瓦法神识出去了就回不来了，修破瓦法头顶打开了就很难恢复。不可能！莲师所修的法就是破瓦法，他已经成就了，但是他的头没有裂开吧？莲师也没有出现过神识出去回不来的情况吧？其实修和用不一样。我们现在是修破瓦法，不是在用破瓦法。我们是临终之前修，临终的时候运用。头顶要打出洞，神识能出去，那是多大的功夫啊？你有吗？不可能！能出去就能回来，能打洞就能有恢复的能力。因为不明理才会这样说！

这几年相对来说好一些了，以前你们一点都不了解佛法，还到处瞎说，自己在网上看了一些资料，好像都明白了。其实什么也没明白，什么也没掌握。我们弘扬藏传佛法，现在只是起步阶段，还没有弘扬开来。现在在喇荣有很多翻译

过来的资料，但不管是哪方面的资料，都是最简略的东西，复杂的根本翻译不了，那要费多大的功夫啊！比如说一部因明或中观，书籍就特别多。印度分很多派，藏区又分很多派，各大派的祖师们讲的都有所不同，有很多不同的见解、不同的说法。谁能掌握啊？我们学习一本书需要好多年啊！

对我们来说现在不需要学那么多，我们不是广闻，而是实修。佛菩萨、历代祖师已经给我们指明了一条路。虽然现在学的简单，修的容易，但真正要掌握这些，难啊！所以别东想西想，东抓西抓，要死心塌地，一门深入，好好学。这都是做好的饭，铺好的路，不要再怀疑。

以前有人问："这些饭里有毒怎么办呢？"你还是没有相信。我们是在走捷径。我们现在不能怀疑，否则成就不了，要从头再来，自己再去找路、修路，自己再去做饭，难啊！你要准备很多材料，要费好大的劲！

给你修好的路你不相信，不敢走，那就自己修；给你做好的饭，不敢吃，那就自己做吧！没办法。即使你去修，也不一定能修好，因为这条路你没有修过啊！这不是公路，也不是铁路，这是解脱大道，就算修好了，那要什么时候啊！这饭你也不一定能做好，因为这样的饭菜你没有做过啊！即使做好了需要下多大的功夫啊！什么时候能做好啊？

我们的佛祖释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中，经历了很多的磨难，经历了无数的坎坷才成就的。历代祖师给我们铺好的路，做好的饭，若是我们能深信，肯走肯吃就快了。路修好了，修到你的家门口了，不停地走，很快就能到达目的的；饭做好了，端上来了，使劲吃，很快就能吃饱。到地方了，吃饱了，这就是目的。若是你还怀疑：饭里是不是有毒啊？

这是不是正确的路啊？会不会走错啊？干脆不要来，这种人是不能成就的。

我们现在方便多了，都已经准备好了，我们现在主要靠信心成就，不需要掌握太多，不是要靠那种广闻、智慧成就。如果按照红教宁玛派九乘次第的法，每个乘，每个阶段都有自己的见、修、行、果。如果都要掌握，那就难了。

现在是末法时期，我们的生命本来就短暂，智慧本来就浅薄，我们靠这样一个短暂的生命，这样一个微不足道的智慧，能掌握吗？我们现在把最基本的道理都掌握了。这是我们在修学的路上必不可少的，最最主要的部分。这部分掌握了，一切就都掌握了；最最关键的这些都修好了，一切都修好了。所以说我们是在走捷径。

我们现在这种修行方法是什么呢？就是“　　巴格萨里”。“　　巴”是甚深的意思，“格萨里”是乞丐的意思。乞丐是生活简单，我们现在是修行简单。

修行有两种类型，一种是“迦契瓦班智达”。“迦契瓦”是广大的意思。“班智达”是精通五明的意思。在这样一个机缘或者情况下成就的属于这种类型。还有一种类型是“　　巴玛阿得勒”。“　　巴”是甚深的意思。我们现在所修的这些法，虽然词句上很简略、很普通，但是内容非常深奥，所以是甚深！“玛阿”是窍诀。通过窍诀成就的就属于这种类型，我们就是这种类型。我们现在不属于精通五明的这种广闻智慧，而是靠窍诀成就的，一精通一切精通。

所以大家要深信，要相信自己所修的法。今天我们相信三想破瓦法，深信此法的殊胜之处，相信此法所讲的这些功德和利益，这样成就快。但是信心很重要，若是信心不足或

者没有信心的话，很难成就。

没有多长时间了，生命本来就短暂。佛祖在世的时候，人的寿命量是一百岁，现在大概就是六十岁。好多人都是福慧浅薄，如果我们要靠广闻、博闻是很难成就的。尤其是你们工作繁忙，家里有那么多琐事，仔细看一本书都难，根本没有时间博闻！

我以前学修算是博闻吧，二十多年来晚上基本上很少休息！这不是一两天，一两个月，一两年啊！但还不能说是精通，只是明白了一部分，掌握了一部分，以前我想博闻的欲望特别强。考上堪布以后，我重新再看《大圆满前行引导文》，发现以前学习了那么多的显密经典，学修了那么多的佛法知识，所明白的那些都不是真正的明白，所掌握的那些都不是真正的掌握。《大圆满前行引导文》才是真正的窍诀集要！所有的窍诀都在这里！

我刚考上堪布的时候很傲气，觉得谁都不懂、不明白佛法，只有自己懂，自己明白佛法，唯我独尊！《大圆满前行引导文》、《入菩萨行论》是我在小的时候，十几岁时学的东西。我到喇荣以后，这些书连翻都没翻过，也没有这些书。我太小看这些了。考上堪布以后，想实修了，这时一翻这些书，才发现，这才真正是修行需要的，实实在在的东西。以前我经常携带的都是高深的、比较复杂的书，后来我携带的都是《大圆满前行引导文》、《大圆满前行引导文备忘录》这些书。

我今天为什么给大家讲这些？就是想告诉大家不要东看西看，东抓西抓，这样什么也抓不到，什么也学不到。靠网络上的一些资料能掌握什么，能学什么啊？偶尔几个小

时，这么一点时间能学到多少啊？

我们的《佛光普照•百日共修开示》就是根据《大圆满前行引导文》讲的，我认为这里有很多针对性的修法。《大圆满前行引导文》是华智仁波切著的，那个时代和现在的时代不同，是针对当时的藏民讲的。我是根据这个年代，针对现在的众生讲的，这里有很多实修的方法。

书前面那三句“这里有佛陀的教言，这里有上师的窍诀，这里有修行的体悟”，也不是随便说的。我真诚地献给大家，希望大家能珍惜。有这些就够了，再看一些相关的资料就行了。我们现在有十几本书，如果能把其中的一本书真正看懂了、吃透了，就都通了。这十几本书都是根据我们的需要印制的，别的书没有必要看。

所以要好好地学修，反复地学修，直到生起定解。你现在学修暇满难得，有没有生起定解？修寿命无常，有没有生起定解？如果没有的话，还需要学，还需要听，还需要看啊！“我看了，看了好几遍了……”看了好几遍又怎样？还是没有明白。我讲的很清楚，对这些道理有甚深的体会和感受的时候才可以。现在哪有啊？若是懂得了暇满难得，你还会得过且过、懈怠懒惰吗？不会的，一定会利用这个机会解脱，一定会抓紧时间修行。

其实刚才说的这些，词汇不是很复杂，但是内容非常深奥。真正要做到，难上加难啊！包括四外加行，真正要在相续中生起定解，生起出离心，非常难啊！若是生不起出离心，怎么能成就呢？怎么能断除对轮回、对世间的贪恋呢？若是你不断掉对世间的贪恋或者贪着，怎么能解脱呢？

别的我就不说了，若是你真心想解脱成佛，就按次第来。

我们现在修学四外加行、五内加行这些就够了，后面还有一些必修的，就是特加行和正行。但是很多人还没有到时候，到时候必须修这些，必须学好、修好。

若是机缘再长久一点的话，我们肯定会学更多的佛法知识，也会学更多的经论。但这都应该当做助缘，当做辅助，不是最主要的。最主要的就是按次第、从基础开始修四外加行、五内加行。无论什么时候，我都是这一套，没有别的。因为这是一条路，从最初到最终，从基础到最后，是一个完整的修持方法。

我现在给大家传的法，不是一部分，不是一部经，也不是一部论，也不是一段文，而是一个完整的修持方法，一条解脱之道，一条成佛之路。通过这样的过程或修学内容，完全能到达目的地。希求解脱的能解脱，希求成佛的能成佛。

人应该有分辨的能力，有这样的智慧，我不是给大家传一些咒语，或者仪轨，而是传一个完整的修持方法。虽然很多地方也讲这些，但是不会这样强调，也不会这样非常系统、非常有次第地讲修持方法。在末法时期，这是我们特有的一种机缘和福报，珍惜吧！

若是你能珍惜，那是你有福报；若是你不珍惜，那是你没有福报。“废俱获至宝”，你在捡垃圾的过程中，虽然遇到了如意宝，但是没有认识到，又把它扔了，你还是没有福报。

在六道轮回中，在这样一个繁忙的生活环境里，突然遇到了这样一个如意宝，遇到了佛法，并且你认识到了：啊，这是宝！它能给我暂时和究竟的利益！快点收起来，然后好好地利用他们。这样你就有福报了，不得了了。虽然你现在

还是个穷光蛋，但是你有了如意宝，就快成富翁了。同理，虽然你现在是个凡夫，但是你遇到了佛法，很快就成佛了，很快就会成为人天的供养处，人天的怙主。不仅是人，还有很多无形的众生，天界的众生都会尊重你！真的不得了啊！

现在末法时期的众生不会有多大的力量的，因为不靠神，只靠自己。其实人是要靠神的。我们的佛祖释迦牟尼佛当时成道的时候，七七四十九天没有转法轮，那些天界的众生，比如梵天王、帝释王知道后拿着各种宝物来祈请佛祖转法轮，那时候也是靠神的。你成菩萨或者成佛了，这些天界的众生、这些非人自然就来护持你，保护你。

所以大家要珍惜机缘好好修，否则会后悔的。现在很多人都没有感觉到，没有意识到，那没办法。我说过，世间的这些名闻利养都是不可靠的，都没有什么。好好学佛、好好修行，这些名闻利养自然就来了，那才是真正的福报。所以大家要把修行放在最主要的位置，其他的都顺其自然，不会有事的。现在人就是放不下，放不下家人、孩子、工作、生活……其实放下才能得到，随缘才能顺利。心态一放下，世间的福报就都来了。

引导大家走好加行的路

任何一个法门都是增长智慧的。法门平等，没有更好的，没有密传的，哪有什么显密的分别，都是自己的心。如果你的心门不打开就是密，心门打开了就没有密。我们每天都念文殊修法仪轨，也是在修智慧，若是智慧不增长，这是自己的问题。

法门平等，都可以令你开悟。如果你相续成熟了，就不

用闭关，当下就能开悟。如果没有开悟，不要找别的原因，就是自己的问题，是自己的心门没有打开，没有智慧。心门打开，有智慧了，不用说佛经，上师的每一个动作都能让你开悟、证悟。

其实讲佛理，不仅仅是用嘴来讲的。我们有三种传承：如来密意传，心心相通，根本不用讲；持明表示传，每一个动作都直指人心，让你见性成佛；补特伽罗耳传，口耳相传是最基本的。你们看看那些大德高僧的传记，他们是通过什么方式开悟的？但现在的人都特别重视口传、亲传，其实若是相续成熟了，用不着这些。

上师三宝和你形影不离，到处都有。哪一个不是性空？哪一个不是缘起？都在展现着我们的本性、佛性。我们认识不到，是我们自己有执着，有分别。“不要这个法，要更好的。”这就叫分别，说明到现在还没有修出平等。其实，最简单、最普通的实际上就是最殊胜、最究竟的。

真的，众生就是没智慧，总是分别。其实没有更好的法，现在好好修，让自己的相续成熟了，那个时候所有的法都是最殊胜的，之前都不是。

有些人会执着，某位上师是通过某种仪轨开悟的，或者某位大德是通过某种方式见性的。他们是这样，但你不一定是这样啊！能令你开悟的是何种窍诀、何种方法都不好说，最终也许通过一个手印或者一个动作就会让你开悟，那时对你来说，这些就是大圆满窍诀。大圆满法是直指人心、见性成佛的方法，但是你不一定是这个法的法器。如果你不是法器，这些方法对你来说不起作用。

我们现在根本不知道珍惜，虽然每天都念“人身难得今

已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇，我们要珍惜人身，珍惜法宝，珍惜上师……”但更多的时候只是在口头上喊，并没有真正意识到。

真正懂得暇满难得，真正珍惜人身的人是什么样的？我们的历代祖师，包括华智仁波切讲得很清楚，应该像金厄瓦格西那样。金厄瓦格西从来没有躺下睡过觉。后来，上师仲敦巴跟他说，你应该休息，这样下去会生病的，会变成修行的障碍。但是他说，身体健康固然重要，但是一想到暇满难得，就没有心思躺下睡觉。

可我们每天都在呼呼大睡，虽然身在寂静处，但是心依然在散乱。前几天我们讲过龙钦巴大士的《六种危险》，虽然身依止寂静处修行，但若不具备出离心，终有散乱的危险。如果你在山上有工作要做，可以；你发心到斋堂做饭，可以，功德无量；你出去做上师三宝的事业，做利益众生的事情，也是应当的，这本身就是一种功德，一种修行。但是如果没有这些事情做，就不要到处闲逛了。

现在有些人没有什么事，整天东看看西逛逛。有什么可看的？我以前在喇荣学习的时候，每天都有复习，而且是多次复习。所谓复习，不是简单看看就可以了，很多经典、书籍里讲的都不同，都要参考，每一个偈颂、每一个段落都要翻看好几本书。一天复习五六次，根本没有时间到外面散乱。虽然我每天都给你们讲法，但是没有用，你们一遍也不复习。复习属于听闻，接下来要思维，还要修行。哪有时间东走西逛啊？根本不懂得珍惜。

我们得到了人身，闻到了佛法，这样的机缘不会长久。寂天菩萨在《入行论》里打了个比喻，在六道轮回中，我们

得到了人身，遇到了佛法，就像在漆黑的夜里遇到了闪电，眼前瞬间亮了一下。这是一个非常短暂的时刻，难得的机会。

我们讲暇满难得的时候，讲过暗劫和光明劫。光明劫没有几个，大部分都是暗劫。暗劫里佛不出世，根本没有佛法的光明。即使在光明劫中，佛也不是总出世，佛法也不是常住世间，每一个教法都是有时节的。真的很不容易呀！

前段时间我给大家写过一封信，里面讲过，我们现在拥有的这一切不会长久，因为释迦牟尼佛的教法已经快到隐没的时候了。现在世界灾难重重，时事变化莫测，虽然我们在学佛修行的过程中有很多计划，但是计划没有变化快！很多事情随时都会变。现在的灾难也特别多，往后会更多。佛早有预言，莲花生大士以前也讲过：人心变，地球也变。今年和去年不一样，明年和今年也不能一样，变化太大了。

我们也是太愚痴了！我们就像是屠宰场里的牛，饭店鱼缸里的鱼，随时都可能被捉住，被宰杀，谁都跑不掉。抓大的还是抓小的，抓老的还是抓少的，抓灵活的还是抓笨拙的，不一定。死亡迫在眉睫，暇满人身转瞬即逝，但我们依然不珍惜，不精进。

如果没有其他事情，就应该在屋里看书、打坐、修行。如果明年死亡还没有来临，我们还能在这里举办百日共修的话，那时可不能再像现在这样。喜欢散乱的人不要到这里来，不愿意解脱可以不修，谁也没有勉强你。

“佛法难闻今已闻，我们要珍惜佛法。”好多人只是口头上会说而已！真的，我们还没有意识到，不懂珍惜。如果你真正意识到了，真正懂得珍惜的话，我讲的每一节课、每一个偈颂都是无价之宝，都是真正的如意宝啊！

你们现在看看，包里装的是钱还是偈颂？身上的那点钱，都抱得紧紧的，每天晚上睡觉都抱着；然后把这些如意宝、法宝到处扔，根本没有当回事。我每天都在讲经说法，每天都讲好几个偈颂，都是无价之宝，但是你们都没有装到包里。

我们的《净土与大圆满修法仪轨》是三藏十二部显密一切经典的精华，“临终往生”、“即身成佛”的方法都囊括其中，无论你想得到暂时的利益还是想得到究竟的利益，都能如愿以偿。但是大家都没有把这些当成珍宝。

如果今天我在这边给大家讲《三十忠告论》或《菩萨宝鬘论》，而有人在那边给每个人发一万元钱，你会去哪边？恐怕不可能到这里来吧，都会跑到那边取那一万元钱。一万元钱算什么呀？如果你真正能如理如法地修行，你得到的不只是一万元钱，而是三千大千世界里所有珍贵美好稀有的东西！

我们都一样，包括我自己，都没有意识到，都不懂得珍惜。现在无论是在藏地还是在别处，对佛法真正有信心的人非常罕见。茫茫人海中，你们在座的这些居士还算是有一点根基，有一点信心的，但是用更高的标准一对照，你们这些人也不算特别有信心，别的人就更不用说了。

在藏地，孩子会叫妈妈的时候就会念观音心咒。我跟那些藏民也讲过：“虽然你们生于雪域圣地，从小就能接触到佛法，机缘不错，但是现在对佛法已经没有多大兴趣了，生不起信心了，因为离得太近了，就像眼睛看不见睫毛一样。”我在他们面前总是赞叹你们：“看看这些汉族居士，千里迢迢、跋山涉水、不顾一切地到这里求法学法。而你们出门就

是寺院，迈几步就能到道场，随时都可以听闻佛法，却不知道珍惜。”

相对来说，你们还行，为了求法来到高原，但是也有很多不足的地方。有的人不用功，不认真学修，这样不会有什么收获与成就的。其实，你们更应该珍惜。这是个修行的机缘，多不容易呀！回家后就难了，会受社会的影响，受环境的影响，受周围人的影响，哪有这样的环境？到哪里去找这样一个清净的道场？所以在这里应该修行，多加点油。

虽然我们经常说：上师难遇今已遇，我们要珍惜上师……但是大家都珍惜了吗？虽然我不是什么具德的上师，但是我没有虚伪的行为，我是表里如一的。我为什么特别强调，要求人人都要参加每天晚上的讲座？我没有别的能力，就是靠佛法，靠上师的教言，这些都是真理、真言，有不可思议的力量，这让我相信，虽然我是个凡夫，但是对大家也有一定的帮助。佛法的力量不可思议，这样的机缘，你们珍惜了吗？每天还要找借口不来听闻讲座。没有任何事情比闻法还重要，如果你认为有，就是错误的想法。

为了闻法，暂时什么都应该放下，我们的历代祖师讲得很清楚，连手上的转经轮和念珠都要放下。这些要求对以前的藏民来说是很难的一件事，因为他们已经养成习惯了，一手拿转经轮，一手拿念珠。他们晚上睡觉的时候都不会丢掉念珠，很多老人睡觉的时候把转经轮放在枕头上，手里抓着念珠。以前我没有下山的时候也是这样的习惯，但后来跟你们接触多了，现在也变得两手空空了。以前我看你们手里没有念珠会不顺眼，感觉太空了，现在没有这种感觉了，现在也很少有藏民这样做了。

以前的藏民手里从来不会扔下念珠，甚至对于他们来说，如果晚上睡觉的时候手里没有念珠，是一件羞愧的事。这里特意要求把念珠和转经轮都放下，是什么意思？就是所有的事情都要放下的意思。对我们这些初学者来说，没有比闻法还重要的。其他的事情不是不好，但是对我们来说闻法更重要。为什么？因为明理最重要，信心是从明理中生起的。不明理怎么能生起信心？没有生起信心怎么能成就？明理要通过闻法，不闻法怎么能明理？所以闻法是非常重要的。

我们通过各种教言讲这些基本的道理，有的人是不是认为讲得太多了？不多，一点都不多！

阿底峡尊者是印度的一位大师，是那烂陀寺的一位班智达，精通五明，但是他到藏地来没有讲更多的法，只讲皈依，最后人们都称他为“皈依上师”、“皈依喇嘛”。我们的上师法王如意宝，仅仅是《佛子行三十七颂》就听闻过一百多遍！我们现在讲的这些一点都不多，我还要讲加行。你愿意听也好，不愿意听也好，我就是“加行喇嘛”！因为加行太重要了，尤其是四外加行。

现在我的很多同学都在赞叹我，说我反复讲加行是对的，尤其是四外加行，即“四厌烦”。以前，藏地有位大德叫耶括喇嘛，特别有声望。与他同时期也有很多大德高僧，但是与其他大德高僧的弟子相比，他的弟子特别不寻常。大家就研究其中的原因，最终的答案就是，耶括喇嘛经常讲基础，讲四外加行，所以他培养的人确实不一样。我的同学赞叹我的时候就讲，将来你培养的弟子肯定也不一样。我也相信，你们将来确确实实会有与众不同的地方。

我不是不了解现在的人，有一些汉族居士，很难接受这

种教法，他们的心理我都清楚，因为以前在汉地弘扬的都是高深的法，尤其是禅宗，直指人心、见性成佛，境界、见解都非常高，不强调加行。我初到汉地，一听他们的口气就能听出来。现在的人不愿意听轮回过患、因果不虚，我心里非常有数。我知道那个时候讲些空性、缘起等高深的法，大家都容易接受，也愿意修持，但是我没有，我有我的原则，我有我的教育方式，我决不会随波逐流。

无论什么时候，我的决心不会动摇，不会选择其他的内容，还是强调基础。我给大家讲过，我刚开始学修时也是好高骛远。在喇荣学习的时候，《入行论》、《大圆满前行引导文》这些讲加行的书，我翻都没有翻过，虽然满屋都是书，但是没有这些书。考上堪布以后轻松了一点，想踏实修行，却有些迷茫。这个时候才重新翻看《大圆满前行引导文》，才真正找到了路。

以前学五部大论、显密经典的时候，真的没有找到路，但是那个时候我没有感觉到。考上堪布以后，自认为很了不起，已经都明白了。因为在喇荣，来自全国各地的修行人成千上万，大部分人都是有修有证的，仅转世活佛就有很多，但他们很多人都没有考上堪布，而我这么一个普普通通的人能考上堪布，能得到这样的荣誉，那是多大的成绩啊！喇荣的堪布和一般寺院的堪布不一样，喇荣的堪布是上师如意宝亲自认定的，所以当时我非常傲慢！但后来仔细观察，其实我没有明白佛法的真实含义，明白的只是皮毛。后来我没有再随身携带别的书，只带《大圆满前行引导文》。

以后我也不会改变的，因为我不是没有经历过这些，都经历过了；不是没有体会过这些，都体会过了。五部大论，

显密的很多经典我都学过，般若、中观、因明、俱舍这些高深的法，我都学过，而且成绩都不错。现在喇荣最出名的堪布，都是我那时辩论的对境。学了这么多东西，不能说对我没有帮助，但那时我没有真正找到路，后来通过《大圆满前行引导文》才真正找到路。

我现在引导大家走的这条路，你愿意走就走，不愿意走我也不勉强。这是一条完整的路，也是一条最捷径的路。我认为末法时期应该走近路，而这条路是最好的选择。这是历代祖师铺好的路，我已经把它铺到你们的门口了，如果再不走，我也没办法了。这是历代祖师做好的饭，我已经把它端到了你们嘴边了，如果再不吃，我也没办法了。但我的决心是不会改变的。我不是不知道现在的人都虚假，都愿意听虚情假意的话，但是我不会说，以前不会说，以后也不会说。

大家珍惜吧，好好修吧！真的不容易呀！我们流转轮回到现在，已经受尽了苦。佛在经中讲过，我们投生为人的时候，因为没有吃的、穿的而掉下的眼泪如果能堆积的话，比四大海的海水还多；我们投生为蚂蚁时的肢体如果能堆积的话，比须弥山还高；我们堕落恶趣，在地狱里喝过的铁汁，如果能聚集的话，比整个大海的海水还多。难道还不够，还想继续轮回啊？

我计划以后在这里举办百日共修，但是未来会怎样也不好说。人的寿命是无常的，随时都有死亡的可能。到明年，即使死亡还没有来临，也不一定能在这里聚会。虽然说“计划没有变化快”，但是该计划的还要计划。有位上师说得很有道理，一切都是无常的，但是我们建寺院时，应该从长计议，都当成恒常，以这样的心态、观念来做。我们弘法利生

的时候不能没有计划，应该视作恒常按计划进行。如果说因为无常就不计划，因为无常就什么都不做，也是错误的。我有很多计划，也许会完成，也许无法完成，但是我不后悔。

人有生就有死，到时候谁也逃避不了，包括我自己也一样，用什么方式死，在哪里死，死在藏地还是死在汉地，谁也无法确定。我不认识阎罗王，没有跟阎罗王打过交道，也没有跟他沟通过，他什么时候来接我，我也不知道。因为业力不可思议，谁知道会显现什么样的业力。我也不顾虑这些，想这些有什么用？

虽然今天晚上我很忙，几个寺院的僧众包括住持都来见我，我们也有很多事情要商量，但是我没有间断讲法，因为应该重视讲法，没有什么事情比这件事情还重要。我这样做也是给大家表法，大家都要重视闻法，不能轻易间断。我现在在讲《三十忠告论》，如果间断了，就是间断传承。缘起不可思议，一般情况下不能间断传承，否则缘起不好，生生世世都会间断，都会有障碍。所以再累再难也要忍受，一切都会过去。

今天晚上本来没有开示，我也没有准备什么，但是我想还是不能间断。我们的上师如意宝也发誓发愿，一生中每天不间断地开示，即使临终的时候也在讲法。很多上师会这样安排，比如说一件事情要做完或一部经要讲完，然后再圆寂。但是我们上师的愿力与众不同，他希望这件事没有做完，比如这部经没有讲完就突然离开，预示着他弘法利生的事业永远没有停止的时候。为什么我们每天都在转转经轮？代表正法不息，法轮常转，一直没有结束的时候。今生没有做完，来世继续做；这一世没有讲完，下一世继续讲，永不停止。

像饥饿的牦牛吃草一样，这一口没有吃完，就准备吃下一口。

上师他老人家也是在表法，其实对他来说无所谓，怎样都可以。他的事业是恒常的，是任运自在的，因为他和佛是无二的。但是他为什么发这样一个特殊的愿？也是在给我们表法，意思是弘法利生的事业永远不停止。我也应该跟他老人家学习，我也希望在没有做完一件事，比如某部经、某部论还没有讲完时就离开，来世再继续做，继续讲。真正成就了以后，死就是换个地方，换个房子，也许换一个更好的，也许换一个更差的。我现在就像在出差，无论在哪里都一样，都不是我要长住的地方，但利益众生的事业永不会停止。

修好加行是通达一切法门的方法

修加行和念修仪轨要结合。修加行主要是以学习理论为主，做早晚课等念修仪轨主要是以实修为主，这二者必须要结合。如果只学理论而不实修是不行的，如果只实修而不学理论也不行，不然就是修偏了。

闻思修缺一不可。闻思可以说是学理论，我们在学佛修行的过程中，也需要理论，但是理论掌握得差不多就行，过多的理论也是一种障碍，没有必要。如果懂得太多，就很难把握重点，也会变成一种法执，徒劳无益。我们在喇荣学五部大论，学很多显密经典，是为了考堪布、考法师。你们不考堪布，就不必学过多的理论。但是最基本、最主要的理论一定要明白，比如四外加行、五内加行的内容，都是必须要掌握的，不然怎么修行？

这些基本的理论相当于眼睛，没有眼睛怎么能顺利地到达目的地，到达彼岸？所以也要有理论，这些最基本的道理，

最主要的内容，一定要弄明白，一定要掌握，然后再去实修。

偈颂、仪轨有很多，有的非常复杂，出家人要学修这些，居士没有必要学修这些，只学早课、晚课、会供、往生破瓦法等这些最基本的、最重要的仪轨就行了。这些仪轨的前行、正行、后行都非常圆满，非常完善，都不离三个殊胜的摄持。尽管我们用的这些仪轨比较简单，但是内容也不离加行，都是有传承的。这些仪轨、偈颂，早晚课等实修方法，相当于腿、脚。你只有眼睛，却没有腿、脚，也无法行走。

要知道我给你们传的法是全面的、完整的，这样才能成就佛果，才能达到最终的目的。这些法不管是从理论方面，还是从实修方面，都是非常简单、非常方便、非常殊胜的，都有传承的力量。

理论和实修要结合，闻思修要结合，先闻思然后再修持。虽然我们现在都在修加行，但是说实话，修得都不扎实。只是听一听，看一看，生起的智慧也只是闻慧，是非常浅薄的一种智慧。

在闻、思、修这三种智慧里，闻慧是最初的一种智慧，是最没有力量的。虽然你们现在明白了很多道理，有时候也能对治一些烦恼习气，但是没有力量，遇到更大对境的时候根本不顶用。这都是因为力量不够。

思维是你把每一段、每一句真正的含义、精华都掌握了，然后再三地思考，就会越来越明白。越明白，信心会越坚定，越有力量。有的人不会思维，先把词句背下来，然后再去思考，不用这样。每一句、每一段都有它的重点和精华，要抓重点，抓精华，然后再去反复地思考。这是一种禅定，让自己的心专注。什么叫禅，什么叫定？禅是专注，定是不散乱。

禅定是能将注意力放在一个正念上，一个正见上，一个正确的道理上不散乱。

修是一点一滴地去体会，去感受，然后落实到生活中、工作中。我给你们讲过，万事万物都在给你表法，都在给你机会，都不离佛讲的这些道理。在任何境界当中都能体会得到，都能感受得到，这才是修慧，才是自己内心深处真正的智慧，才是有力量的。

力量不够，这是我们的现状。自己觉得好像修得很不错，其实什么也不是。很多人连基本的闻慧都没有生起。有的人有一点点，就自认为已经很好了，别人也认为很好，但只达到了闻慧，根本达不到思慧和修慧。加行的每一段落都不离闻思修，对每一个道理都有甚深的体会和感受的时候，才是圆满。在每一个段落中，真正生起修慧的时候，才是成功了。

现在大家的状态是：偶尔看一看，看一两遍就觉得自己有修行了，明白了。其实根本没有明白。“我怎么没明白啊？我明明知道这些道理，不仅是知道，还能给别人讲，滔滔不绝啊！”这不一定是懂。印度的大德高僧那若巴，精通经、律、论三藏，可以说精通一切佛法。他在布扎玛希拉寺担任守护北门的班智达时，智慧空行母告诉他：“你只是精通词句而并没有通达意义，所以仍然需要依止上师。”于是尊者便遵照空行母的授记，历尽千辛万苦而依止帝洛巴尊者。

即使能懂、能讲，也不一定是精通。还没有生起修慧的时候，这些都是别人的东西，是佛的智慧，不是自己的智慧。自己能用心去体会的时候，佛的智慧才能变成自己的智慧。

我们还是修行不够，闻思不够。其实我们现在闻思的内容并不多，只要掌握了四外加行、五内加行的内容，一切就

都掌握了。这是历代上师们给我们做好的饭，修好的路，这些缺一不可，给我们安排得都恰到好处，没有必要掌握更多，有这些就可以了。

宗喀巴大师的《三主要道论》里讲了诸法最重点的地方，讲了我们修行必须掌握的三个要义：第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个是般若空性智慧。四外加行、五内加行就是修这三种要义的方法。无论是出离心、菩提心，还是证悟空性的智慧，都是通过正确的方法修出来的，不可能随随便便就有，不可能想有就有。

我们都要修这些，而且还要有方法。修出离心的方法是四外加行，对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理有甚深的体会与感受。真正精通了，真正修好了这些，才会生起真正的出离心；然后通过皈依，通过慈悲心的学修，一定能产生愿菩提心和行菩提心；最后通过消业积福，通过上师的窍诀，一定能证悟大圆满。

从一地到十地，般若空性智慧在不同的层次有不同的智慧；大圆满是十一地，就是佛地、佛果，佛的智慧是最究竟、最圆满的智慧。这些般若空性智慧必须通过修行才能证得，通过逻辑推理、分析是无法能够证得的。即使你的逻辑推理再好，也只能成就比量的境界，不可能现量证悟。那怎么办？佛在经中、续中都讲过，只能消业、积福，业障消得差不多了，福报积得差不多了，对上师生起了无比的信心，获得了上师加持的时候，通过上师的窍诀，立即就能契入佛的境界，这叫大圆满。

大圆满的立断法和顿超法，是立即、顿时，当下成就、圆满的一种方法，没有过程。真正的大圆满正行是无可修、

无可证——没有什么可修的，也没有什么可证的。为什么这样说？它是山顶，已经到达顶端了，再也无处可去了。如果还想往前走，只能返回来，但那是错误的。《大圆满愿文》里讲："寻觅修行自己徒劳因，缘法修习延误入樊笼。"这些都是过错。为什么？那是圆满，那是佛的境界，那是山顶。大圆满正行和禅宗的境界差不多，没有可修的，那是最高的境界，不是修行的方法。

加行才是修行的方法，加行是通向大圆满的唯一之路。我们现在在山脚下，想要爬到山顶，就要修加行。整个爬山的过程要过三个关：首先是出离心；然后是菩提心；最后是般若空性智慧。我们靠修加行，一定能生起出离心、菩提心、般若空性智慧，最后获得大圆满的智慧。我们通过修加行，完全能够获得佛果，到达彼岸。

所以我讲，八万四千法门都在加行里，我们要认真学修加行，别的学不学、念不念都可以。"法门无量誓愿学"，虽然我们发愿的时候说，但不是每个法门都要学。一通一切通，精通了一个法门等于精通了一切法门，通达了一个法门等于通达了一切法门，成就了一个法门等于成就了一切法门。所以，如果你把加行修好了，就等于修好了所有的法门，因为所有的法都在这里，没有必要再去学其他的。但是人都爱执着、爱分别，放不下，其实没有必要，都一样。

密宗里讲的本师、本尊是什么意思呢？本师就是你的根本上师，你要把他当作所有上师的总体，他是根。所有的具德上师都是一体的，都是他的幻化和游舞，你恭敬他就等于恭敬所有的上师。本尊是与你有缘的佛，也是诸佛的总集，所有的佛菩萨、空行护法，都是从他那里幻化的。所以说根

本上师是“根”，本尊是“本”，“根本”就是主要的，都要归到他那里。

比如，无论你修、念哪位本尊，最后都要归到自己的本尊那里，你修哪个都一样，都是他的幻化。比如你的本尊是金刚萨埵佛，但是你现在念阿弥陀佛，实际上阿弥陀佛也是金刚萨埵佛的化身，你念的也是金刚萨埵佛。你念本尊金刚萨埵佛的时候，也就是念了阿弥陀佛，念了莲花生大士，念了观音菩萨。为什么？因为他是三世诸佛之总体，所以就叫本尊。如果你没有这么高的见解，没有这么高的修行，你根本就没有本尊，就没有根本上师。若是你能将一个当成一切，将一切归为一个，这样学修，那也是有根本上师，也有本尊了。

其实都是一样的，一是一切，一切也是一，都是一体的。所有的具德上师都是一体的，所有的本尊都是一体的。如果担心，“我今天只念了莲花生大士和金刚萨埵佛，没念观音菩萨和阿弥陀佛，怕他们两位不高兴。”然后就去念，这是分别，没有必要。

我们讲金刚萨埵佛的时候，说他是三世诸佛的总体，是一切坛城的主尊；讲莲花生大士的时候，依然说他是三世诸佛的总体，一切本尊的总集，一切坛城的主尊；讲阿弥陀佛的时候也是如此。到底谁是主尊？到底谁是总体？可以说都是主尊，都是总体。那为什么化现那么多尊佛呢？是根据众生的因缘意乐而化现的。有的众生喜欢阿弥陀佛，有的众生喜欢莲花生大士，有的众生喜欢金刚萨埵佛。对你来说，你喜欢金刚萨埵佛，他就是主尊，其他的佛都是他的幻化，都可以归到他那里。

无论是幻化还是总集，也都是缘起性空的一种作用。诸法的本性是空，所以怎么都可以。两个次第是这样的，生起次第是从空性中生，最后归于空性中，都是从空中生，从空中灭。刚才讲的本尊也是如此，本尊实际上就是“空”，是诸法的本性，所有的佛菩萨都是从他那里生的，最后也归到他那里灭。所以没有必要去分别、执着，一切都随缘做，随缘念。

既然你们与净土和大圆满法有缘分，认为和自己的相续很相应，并且得到利益了，就坚定不移地学修，不用考虑别的，明白所有的法门都在这里面就行了。

其实能遇到净土与大圆满法，能对这两个法生起信心，还有这么殊胜的学佛修行的机缘，是相当不可思议的，是相当大的福报！世界上很多人根本没有遇到佛法；有的人虽然遇到了，但是没有生起信心；有的人虽然遇到了，也有点信心，但是要学修时，机缘不是很成熟，条件不是很具备。还是自己福报不够，业障深重，没有别的原因。

学佛修行，福报与机缘一定要具足，差一点点也不行。虽然说佛门是敞开的，佛法已经有了两千五百多年的历史，佛也希望众生都能进入佛门，但这是不可能的。没有这个机缘与福报，或者说机缘不成熟的时候，他是不会进来的，因为他认识不到，也不会珍惜。

净土与大圆满法也是一样，尽管法已经公开了，互联网上都有了，全世界的人都可以学、可以修，但是不可能所有的人都来学、都来修，因为没有这个福报。虽然学佛修行的条件非常具备，但是无缘的众生，没有福报的人，是不会接受，不会认识，也不会珍惜的，这样就无法得到修法的真正

利益。人身难得今已得，佛法难闻今已闻。有这么好的学法修行的条件，大家应该珍惜。

我当时为什么发心发愿学汉语呢？汉地、藏地都一样，尤其是汉地的众生，在修行的道路上非常迷茫。我到汉地，看到这些居士虽然非常虔诚，很多人非常渴望解脱，但是没有一个正确而完整的修持方法。东学学西学学，最后什么也没有学到。其实你们修学的方便条件都已经具备了：首先，你们有一定的文化基础，这些对学佛修行有很大的帮助，可以说非常方便学佛修行，和那些藏民不一样。藏民没有文化基础，不认识字，不会看书，也不会念诵仪轨，所以学修起来非常困难；其次，生活的环境便于修学。你们不仅有文化基础，而且条件好，有互联网等现代化的信息手段，通过这些信息手段修学会非常方便。但是你们都在盲修瞎练，没有得到学修的利益，没有得到佛法的利益。真的，我有时候感到这些众生非常可怜，有时候感到非常可惜，所以我发愿学汉语。

如今已经过去好几年了，该给传的法都传完了，该给安排的都安排好了，你们什么也不缺，都能学到。可以在互联网上学，还可以看光盘、看书学，如果再不珍惜，那就是自己的问题了，我也没有办法了。饭做好了，已经送到你们的面前了；路铺好了，已经铺到你们的家门口了。你们再不吃，饿死了；再不走，甚至摔跟头了，我也没办法。真的，现在是万事俱备。如果你们认为还缺少什么，那是自己的悟性不够、智慧不够、福报不够而已，没有别的。

我为什么这么肯定地跟你们说？因为这是历代上师们传下来的方法。我们的传承里有近传和远传的上师，远传的

上师有很多，近传的都已经十八代了，这些上师们都是通过这些方法成就的。大圆满法的三大传承持有者是布玛莫扎、莲花生大士、益西措嘉空行母，而龙钦巴大士是这三大传承的继承人。龙钦巴大士著的《龙钦心髓》里讲的就是这些内容。接下来是持明无畏洲、无畏如来芽、华智仁波切（晋美秋吉旺布）。华智仁波切进行了总结，就是大圆满前行的内容。如果你掌握了这些内容，一切就都掌握了。

这些内容，你只是看一看，就觉得都明白了？不可能！每个加行的内容、含义都非常广泛，从浅到深，逐步深入，是无穷无尽的，主要看你自己的智慧与悟性。你的悟性越高，智慧越高，它的含义就越深。所以，如果真心想解脱，想成就，想成佛，就要扎扎实实地修加行。

早课、晚课、会供、破瓦法等这些仪轨的内容都非常殊胜。但是现在，有的人根本不上课，有的虽然也坚持上课，但是没有真正达到效果，没有得到真正的利益，都当成任务，勉强地做。我说过，上课、念佛是最大的享受，这里有很多不可思议的禅悦。我们现在都是马马虎虎地上课，根本没有什么感觉。心里总想："哎呀，快点结束。"心里着急，然后越念越快，心根本没有进入那种状态。虽然表面上在做课、打坐、修行，但心里一直在胡思乱想。

我们打坐、做课的时候，应该和佛菩萨感应道交。但是我们没有得到加持的信号，没有任何的感觉，就那么糊里糊涂地做。为什么？因为自己的心胸没有打开，身心没有放松，这样怎么能得到上师、佛菩萨的加持呢？

虽然上师三宝的加持像阳光，能够普照整个法界。但是你自己的身口意三门没有打开，心胸没有打开，就像屋里装

满了乱七八糟的东西，然后把门窗关得严严的、死死的，阳光能照进来吗？你想得到上师三宝的加持，想和佛菩萨感应道交，就要清理房间，把这些乱七八糟的东西都清出去。心静下来，身心放松，上师三宝的加持——阳光才能照进来。把窗帘拉开，把门窗打开，把屋里清扫干净，这才行。

没有清净的发心，念佛持咒就没有力量。遇到什么事情了，才想起来念佛，暂时没什么效果，就开始怀疑了："是不是没有加持啊？为什么不管用啊？"你没有放下，心胸没有打开，身心没有放松，能有加持，能管用吗？就相当于这部机器关着，能有用吗？比如手机关机了，没有信号，接不通电话，然后自己还说"这是怎么了？"着急上火，甚至说三道四。有人在旁边劝你，"把手机打开才能接到信号，才能接通电话"，但你不相信，还不听劝告。真的，在佛菩萨面前，我们有时候像个疯子。

上师三宝的卫星是恒常的，是无处不在的，但是你要把手机打开，才有信号，再接就能通，真的，能心心相通。我们的传承有三种方式：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。这样面对面的沟通是层次最低的。最高层次的是如来密意传，心心相通。大家都看过《达摩祖师传》，他刚到汉地传法的时候，不是用口传的，而是用心传的。但是下面的人都没有接到，然后都认为他没有传法。怎么没有传法呢？他传了，是心传而不是口传。

"补特伽罗"就是凡夫，凡夫只能用口传，用耳接，用心无法沟通，给他表示也不明白。就像现在，教给你们手印，你们也不明白，糊里糊涂的，不知道什么含义；给你们传咒语时，我念完了，你们什么也不知道，只是认为好。为什么

叫密法？法的密意是我们这些凡夫不能了知，无法能接受到的，所以叫密法。“表示传”，就是通过这样的动作一表示，就沟通了。用前面“密意传”、“表示传”两种传承方式，你们接不到，沟通不了，没办法，跟你们只能用“耳传”，需要我说给你，你需要听，需要接受，这个过程很慢啊！如同以前打电报一样。

你们为什么没有感觉，没有得到真正修法的利益呢？第一个就是加行修得不好；第二个就是自己身心没有放松，心胸没有打开。你们要好好修加行、做课，加行修得越好，做课的效果会越好。这都很重要。

一见面我就说你们不足的地方，说你们不爱听的话，为什么呢？因为抓弱点才能有进步。你们也有很多优点、很多进步，但是我不说这方面的话，不讲这方面的事情，因为没有必要。大家一定要对照自己，看看有没有这些毛病，有没有这些弱点。如果有，就好好去改变。



关于三个殊胜的开示

修任何法时都应该由三个殊胜来摄持，这样才是修行。否则都不是修行，也不能成就。所以，三个殊胜非常重要。

第一个是前行发心殊胜，要发菩提心。菩提心分两种：胜义菩提心和世俗菩提心。胜义菩提心是一地以上菩萨的发心，世俗菩提心是一地以下菩萨的发心。世俗菩提心又分为愿菩提心和行菩提心。

为了自己解脱，为了自己能成就佛果而学佛修行，都不是大乘修行者，都不是菩提心。为了救度众生而学佛修行，才是真正的大乘修行者。

世俗菩提心中的愿菩提心要具足两个条件：第一个是为了度化三界六道一切父母众生；第二个是发自内心地渴望修持成佛，就是下决心要修持成佛。这两个条件都具备了，才是愿菩提心。它有两个特点：第一个特点是对众生的悲心一定要强烈；第二个特点是对众生的悲心是平等的，面对的是法界所有的众生。如果为了某某众生，或者为了一部分众生想修持成佛，就不属于菩提心。

为了度化一切有情父母众生而发誓修持成佛，这是愿菩提心；为了早日圆成佛道，而要精进闻思修行，这是行菩提心。愿菩提心是为众生成佛的决心，行菩提心是为了早日能圆满，为众生成就佛果的因缘早日具足而闻思修行。为了成佛，我要闻思，我要修行，这个决心叫行菩提心。愿菩提心和行菩提心都是菩提心，前者是为果发的心，后者是为因发的心。

我们已经发心了，修行的时候，就要从自身做起，从周围的人做起，然后再一步步扩大范围，不是要求你立即就为所有的众生做事。从自身做起，从身边有缘的众生做起，这才是如法的。无论我们为众生学法修行，还是去利益众生，都要从自身做起，从自己的家人做起，从自己的家里做起。先把与自己最有缘分的众生度好，再慢慢扩大范围，扩大到一个地区，然后扩大到一个国家。

无论我们发心出家修行，还是在家修行，都要为众生。实际上我们真正能为众生、为大家，我们才能得到解脱。自私自利、我执我爱是一切痛苦的根源。假如我们继续自私，继续为了自己暂时的利益而奔波忙碌，一定会陷入轮回，会无休止地感受难忍的痛苦。

我们为什么要发这样的心呢？是为了众生。我们为什么要发为众生的心呢？就是要断除私心杂念。因为每个人都有私心，都在为自己的利益而忙碌，但这都是烦恼痛苦的根源。如果我们不自私，不为自己的利益，一定会得到真正的快乐和幸福。所以，这都非常重要。

我们为什么要发慈悲心、菩提心呢？因为要断除私心，不能为了自己的利益而忙碌！否则，我们一定会痛苦的。我们通常会为痛苦找很多很多的理由，但这都不是真正的原因。所以一定要统统断掉私心，一定要多发菩提心。

发菩提心说起来容易，做起来很难。很多人也发心，但都是虚假的，不是真实的，发心还是不到位。要从内心里发出菩提心，这个非常难。如果我们真正把菩提心发出来，其他的就不难了，解脱就不难了，可以说是解脱了，圆满了。所以大家一定要下功夫！开始的时候，肯定发不出来，一定要多练多发，通过各种方法来修菩提心，随时都要修菩提心，慢慢我们才能发出来这个心。

我们修法的时候要发菩提心，平时也要发菩提心。如果平时也能发菩提心，那么行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法。我们不是为了自己，而是为了众生，吃喝玩乐都没有罪过。为众生吃喝玩乐都有功德，为自己吃喝玩乐都有罪过。

我们修行是为了众生，为了成佛。为了修行，我们需要健康，需要有好的身体，需要有好的心情。这样才能学，才能修。如果身体不好，心情不好，修行就会有障碍。所以我们可以吃，还可以吃好。有条件的情况下，可以吃有营养的东西。一定要休息好，我们的身体是个肉体，如果休息不好，

就会受影响。身体总是处于疲劳的状态，慢慢就会生病。如果身体不好，很难修行。所以，我们可以吃，要吃好；可以喝，要喝好；可以休息，要休息好。吃好了，喝好了，休息好了，才能有好的身体；有好的身体才有利于修行。我们修行是为了成佛，成佛是为了众生。我们为众生吃，为众生住，为众生休息，为众生玩乐。出去散步、锻炼、游玩，都是为了众生。

这怎么是为众生呢？这不是自己吃，自己喝吗？这不是贪吃贪喝贪玩么？不是！如果你没有发菩提心，你是为了自己，那都是贪吃贪喝贪玩，是造业；如果你发菩提心了，就不是贪了，而是为众生吃，为众生穿，为众生玩乐，都是为了修行。

一定要转念，我们有好的身体，有好的心情，才能学佛，才能修行，才能精进，否则很难。尤其是我们这些初学者，对佛法、对修行还没有生起定解的人，如果身体不好、心情不好，就会影响修行，这都是魔，都是障碍。很多人会灰心退步或者走火入魔，这样多危险啊！

所以我们应该吃好喝好、休息好，应该调整好自己的心情，这都是为了修行，为了遣除修行上的障碍，为了修行更有进步，这叫发心。我们修行是为了什么？不是为了自己能得到解脱，或者能得到一些神通。我们修行的目的是为了众生而成就佛果。我们修成佛了，福德智慧都圆满了，可以转法轮，可以有自己的教法，这样才能独立自主地饶益众生，度化众生。

我们还没有成佛，还没有转法轮，所以我们现在还没有自己的教法。现在这个教法，不是我们自己的教法，是释迦

牟尼佛的教法，也可以说是我们的佛祖释迦牟尼佛的事业，我们现在是在帮助释迦牟尼佛弘扬他的教法。按世间的观点来说，我们现在还没有自己的事业，在给释迦牟尼佛“打工”。我们也希望能有自己的教法，那才是真正独立自主地度化众生、饶益众生，我们成佛的目的就是为了这个，这都是为了众生。当我们真正有了自己的教法，自己的事业时，也有很多佛菩萨、善知识们来帮助我们，给我们“打工”，自己是主人，那多好啊！

我们的事业是利益众生，饶益众生，救度众生，这都是为了众生，始终是为了众生。在表面上看，他贪吃贪喝贪玩，还像个修行人吗？实际上，他吃喝玩乐是为了众生，而你吃喝玩乐是为了自己，这两个能一样吗？表面上看，你们两个都在吃，都在喝，都在玩，但是发心不一样。一个是为众生，无私的；一个是为自己，自私的。

还有些人认为自己是修行人，就什么也不讲究了：生的、烂的都吃，穿得破破烂烂，用的破破烂烂，家里也破破烂烂，人不像个人，家不像个家，哪有这样的修行人啊？真的，都修偏了！

发心非常重要。如果你不发心，只是觉得轮回太苦了，世间事太多了，阿弥陀佛救救我吧，我要往生，我要往生！然后到处求啊念啊，把自己关在屋里，我什么也不管了，你们自己去做吧，我要修行！这都是自私自利，都是贪——贪修行，贪念佛，贪西方极乐世界，都是为了自己的利益，也不懂什么是轮回，就认为轮回苦，人间苦，做人苦，做人难，事太多，烦恼太多，无法忍受……实际上这是种逃避心，不是出离心。

有的人逃避心特别强烈，到处跑，念这个修那个，把自己锁在屋里，闭门不出，自认为很精进。这都是贪净土，贪西方极乐世界这些清净美好的东西。一说西方极乐世界好，那里没有痛苦，没有烦恼，而且地、树都是玛瑙等各种珍宝，贪心就生起来了，“哎哟，那个世界多好啊，我一定要到那个世界。”一说阿弥陀佛如何如何好，就贪阿弥陀佛，这也是一种贪心，因为私心还没有断啊！

为什么说想到西方极乐世界，希望见到阿弥陀佛是贪心呢？因为私心还没有断，想到西方极乐世界的想法不是愿望而是欲望，是贪心。这样念佛求往生，绝不可能往生，因为这与佛讲的往生的四个条件正好是相反的。佛讲往生的四个条件，第一个条件就是发菩提心。念佛法门也讲菩提心，而且讲的是胜义菩提心，更殊胜。现在很多念佛人都不懂这些道理。

如果不发菩提心，自私地念、修都是贪，都是有罪过的，都是造业。我经常说，嘴上念佛，心里念魔，表面上修行，实际上造业。难道不是吗？嘴上念的是阿弥陀佛，但心里都是私心杂念，都是贪嗔痴慢疑等烦恼。最根本的发心都是自私的，都是为了自己能解脱，为了自己能避免现世的困惑或烦恼，都是逃避心，连出离心都没有。没有菩提心，都是自私自利，这样不是念佛而是念魔！“我学了那么多年的佛，念了那么多佛，怎么还不好呢？”虽然你嘴里念的是佛，但是心里念的是魔。你已经着魔了，还能好吗？这样念佛没有意义。

所以一定要发菩提心。我们发心后，怎么都可以，可以吃好喝好，把家里的事做好。为家人做家务，为家庭上班、

工作，都是发菩提心、行菩萨道。我们学了佛，发了心后，不是不要家，也不是不要照顾家人，而是更需要家，更需要照顾家人。

每一个众生都是我们的父母，我们是要饶益每一个众生，但是我们的儿女等家人，与其他众生不同。他们都是与我们最有缘分的众生，是最需要我们的众生，也是我们的冤亲债主，我们应该先度化他们。我们与他们在同一个环境，互相都会受一些影响。我们做不好，很容易伤害他们；我们做好了，很容易利益他们。我们可以照顾、关心他们，可以为他们付出，但是要知道这样照顾和关心他们的动机是因为他们是众生。

我们以前对他们也关心、照顾、付出，但都是自私的，都因为是“我的”——“我的家人”、“我的儿女”、“我的亲朋好友”，才去照顾、去关心。这都是自私的，都是在造业。我们现在发心了，因为他们是众生，是与我们最有缘分、最需要我们的众生，所以要去关心、照顾他们，这样发心，念就转了。我们这样关心他们，照顾他们，为他们付出，这也是一种修行。

真的，这些都是修行啊！你想修，就把家务干好，把家里弄得干干净净，整整齐齐，这样你自己的家就是净土，就是佛国！家人都是佛菩萨！其实打扫卫生、整理东西，就是打扫自己的心，清理自己的心。哪有什么不干净的，哪有什么不好的，都是自己的心，都是自己的业障。你去打扫，去整理，这都是打扫自己的业障。

你把家务都做好，好好关心照顾家人，没有私心，没有要求，不求回报地付出，不可能不感动人心，不可能不感化

他们。而现实中我们做任何事情，无论是为家人做，还是为其他人做，都是有要求要回报的。如果达不到自己的要求，暂时没有什么回报，心里就开始烦恼痛苦，这是在造业，这都是因为发心不正确。所以发心一定要到位。没有要求、不求回报地去付出，这样才能得到回报。

我们要好好思维、观察，为家人做事、为大众做事、为他人做事的时候，是不是没有要求，不求回报？如果有要求，求回报，想得到一些好处，或者是想得到一点功德，都是发心不纯正，一定会有不好的结果。所以发心一定要纯正，没有要求、不求回报地付出，才是菩萨的行为。无论是对家人还是对其他人，都一定要诚心，不能虚伪。

你修行是否进步，看你周围人的变化。如果周围人有变化，你的修行肯定有进步；如果你周围人没有变化，甚至还很反感或反对，说明你的修行还不到位，没有进步。我们现在不是学做菩萨，学做佛么！你真的做好了，一般情况下，家人也好，其他人也好，不可能不支持你，不可能不跟随你。因为你是菩萨啊，谁不尊重菩萨啊？谁不跟随菩萨啊？所以发菩提心非常重要。我们要行菩萨道，但是要从自身做起，从家人做起。

第二个就是正行无缘殊胜。正行无缘就是不执着三轮，比如说我们修法的时候，修法者自己、所修的法、修法的过程都是空性，都没有实体。在我们的概念中，有好或坏，美或丑，净或染，其实这些都没有实体，都不是事实存在的。

比如说好和坏，我们人类认为是好的，然后去追求的这些，但是对其他道的众生来说，不一定是好的，也不一定是他们所追求的目标。我们认为住别墅好，开宝马、奔驰好，

当主席、总统、明星、世界冠军好，但是其他道众生对这些没有概念。我们周围的众生，比如说猫狗，它们不可能觉得别墅好，也不愿意住别墅；它们不知道宝马、奔驰是什么，也不想开；对主席、总统都没有概念，它们也不知道什么叫明星，也不想当。如果事实上有这些，事实上真是那么好的话，它们也应该觉得好，也肯定想得到。这都是我们自己的一种概念，自己的分别心的一种作用，事实上没有。我们人类所认定的这些好，对其他动物或众生来说，都是不存在的。我们认为不好的，在那些众生的心目中，也许都是好的；我们不能吃的，他们能吃；我们不能用的，他们能用。如果好或坏是事实存在的话，对每一个众生来说都应该一样，而事实并非如此，所以这些都是以我们的分别心来判断的，认定的。

美和丑也是如此。你觉得美，但是不一定所有人都觉得美；你觉得丑，但是不一定所有的人都觉得丑。不用说别的，就说人类，世上有黄种人、黑种人、白种人，这些人皮肤的颜色都不同，各自喜欢的肤色也不一样，黑人就喜欢黑人，不喜欢我们这样黄皮肤的人；我们黄皮肤的人，也不喜欢那些黑皮肤的人。黄皮肤的人当中也是，你觉得这个人美，但是不一定所有的人都觉得他美；你觉得那个人丑，但是不一定所有的人都觉得他丑。由此可见，美和丑不是事实存在的，都是我们的概念，都是我们的想法。

净和染也不是事实存在的。我们觉得不干净，其他众生觉得干净；其他众生觉得不干净，我们觉得干净。自己喜欢的，都是干净的，都是清净的；自己不喜欢的，都是不干净的，都是不清净的，这就是执着、贪心！我们特别执着钱，

特别喜欢钱，其实钱多脏啊！那些旧的钱最不干净，但是都不觉得脏，都觉得很干净，揣在兜里，舍不得拿出来。

若用智慧一观察、一分析，这些法都没有实体，都不是真实存在的，是由我们的分别、执着造成的，都是性空的。无论我们修法，还是平时做事，如果能站在三轮体空的角度，能保持这种正念，不去执着三轮，这叫正行无缘。

第三个就是后行回向殊胜，将我们所做的一切功德都回向给一切众生。简单地说，做任何事，包括我们所做的功德，从内心里不求回报，不要回报，全部施给众生，众生能得到利益就行，能成为众生解脱成佛的因缘就行。我们做功德，做善根，做福德，都不是为了自己解脱，也不是为了自己成佛，都是为了众生，都舍给众生。这叫后行回向殊胜。

我们做任何事情，包括干家务都应该只是付出，不求回报。不要看对方的脸色，“我今天干了这么多活，他怎么还不高兴，还愁眉不展呢？”觉得受委屈了，又不行了。这就是没有发心，没有回向。你不用看别人的眼色，他人高兴也好，不高兴也好，你是在付出，是在修炼自己么！他高兴了，表扬你了，给你什么好处了，你一高兴，就完了，这个功德就毁了。如果因为今天干了很多很多活，把家里弄得干干净净，给他们做好了可口的饭菜，自己就得意洋洋，认为他们回来肯定会高兴，肯定会表扬自己，结果他们回来没有表扬自己，也没有赞许的笑容，就觉得受委屈了，“怎么这样对待我？”又开始生气了，又烦恼痛苦了。这都是求回报的结果，这些都是没有回向。做功德、福德要回向，做事情也要回向。能不求回报地付出，才能得到回报。

实际上做任何事都是给自己做，给自己消业，给自己积

福。他表扬你，天天伺候你、照顾你，自己心里就美滋滋的：“我真有福报，什么也不用干，他那么照顾我，关心我，心疼我，对我非常好……”其实这都是让你消耗福报啊！有什么可高兴的！

有的人抱怨：“家里所有的活都是我一个人干，他们什么也不干。”又觉得受委屈了。没有智慧啊！这多好啊！让你消业积福么！机会啊！你没有珍惜，不知道这是机会，天天因为这个吵啊闹啊，到处说恶语，造业了！你要有智慧，一定要会转念。

他欺骗你、伤害你，这都是好事，是磨练你的心，让你成长，让你成就，让你增长智慧。这都是消业的过程，都是还债的过程，都是积福的过程！往昔你肯定欺骗过他，伤害过他，现在他来讨债，你应该心甘情愿地还。他欺骗你很应该，他伤害你也很应该，你应该接受，应该承担，这是修忍辱，这是修自他平等、自轻他重菩提心，是在让你增长智慧，增长福德。实际上这是宽恕别人，升华自己，不是坏事，都是好事。

在生活中、工作中去磨练、去修炼，这样才能增长智慧。懂得了佛理，能保持正念，这就是闭关。一提起闭关，很多人都会说没有时间。还有人问：“上师，修行是不是必须要闭关？”是啊，要闭关。“我没有时间，家里有孩子，还要上班。”你怎么没有时间啊？你时刻都可以闭关，闭关不是必须要几个月、几年、几十年，一分钟、一刹那也可以闭关。闭关不是要封闭自己，是能够保持善念，保持正念。如果能这样做，一刹那、一分钟、几十分钟、几个小时都是在闭关。

寂静处有外在的寂静处，有内在的寂静处。内在的寂静

处，是心里清净。闭关也是，有外闭关，也有内闭关。外闭关重要，但是内闭关更重要。心不散乱，不生起邪思邪见，能够保持正知正见正念，这就是内闭关。出家有身出家，有心出家。真正有出离心，不贪恋轮回、世间，心出家，才是真正的出家。的确是要闭关，要到寂静处，要出家，但如果条件达不到，我们可以修内闭关，这才是真正的修行。

每时每刻都可以修持三个殊胜，我们做任何事情，包括吃饭、睡觉都可以修三个殊胜，都可以由三个殊胜来摄持，这样都是修行。吃饭是修行，睡觉也是修行。躺着坐着有什么区别？我希望大家时时刻刻修行，在对境当中修行。我们往往一遇到点什么事，就特别困惑、烦恼，没有必要这样。我不是跟你们说过么，我们最好超越因果，最起码要转变因果。如果没有超越，也没有转变，只能面对了，不要妄想逃避。

三个殊胜非常重要，时刻都可以修，时刻都可以运用。这样我们时刻都在修行，都在修炼，都在消业，都在积福。这样学修，很快就能证得圆满，证得佛果。真的，一定能！

虽然大家修行的时间不是很长，但是有些人进步非常快，很多人已经有一定的成就了。很多人习性改变了，家庭改变了，身体改变了，各个方面都有了翻天覆地的变化。有这么大的变化，有这么大的进步，得到了修法的利益，每个人心里都很清楚，这都是佛和法的功德，是修法的功德。这说明我们修的法是正法，我们的修行是如法的。

虽然这次到现场参加法会的人不是很多，但是我们能看出来，很多人都有一定的收获，修行上有一定的进步，有一定的提高。如果有机会，我们还可以继续开法会；如果有条

件，大家都可以参加。现在科技发达了，我们也有很多方便，可以通过网络、电话或者其他的方式互相交流，互相学习。

我们有书，有光盘，还有网络坛城，你们可以看书，听光盘，有什么问题还可以通过电话或网络联系。我们有网络共修讲堂，在哪都可以共修，到各地坛城也是一样的。如果有条件，在家里就可以参加网络共修讲堂的共修。我们有共同的目标，有共同的方向，有同一个方法。虽然我们的身不在一起，但是心永远在一起，力量永远在一起。大家到各自的生活和工作环境中也可以学，可以修，随时都能得到上师三宝的加持，能得到善神护法的护持。希望大家坚持，希望大家精进，任何时候都不要灰心，不要退步。这些违缘、障碍都不会难倒你，一定会胜利的，坚持就是胜利！



理论与实修相结合才能成就

学佛修行一定要按传承、按仪轨，按上师的要求，不能自己随意改动。现在我们所修的这些法都是完整的修法。理论和实修相结合，修行和生活相结合。现在很多人也在学佛修行，但是和实际生活相脱离了，理论与实修也脱离了。学佛修行要闻思修，只有理论没有实修不行，只实修没有理论也不行，此二者一定要结合。实修就是早课、晚课、会供这些仪轨；理论，就是四外加行、五内加行这些内容。

如果我们想去一个地方，不管是坐飞机还是坐汽车，必须要有交通工具。我们以佛法为道路，走解脱大道，最后要达到佛果。这些课诵、仪轨就相当于交通工具。通过理论、通过加行，我们要修出离心、菩提心和般若空性智慧，这三者相当于燃油。只有交通工具，没有燃油不行；只有燃油，

没有交通工具也不行。这两种情况都无法到达目的地，甚至寸步难行。

我们现在学修，不需要学过多的理论，但要懂得基本的理论。在实修的过程中，过多的理论是一种障碍。现在有的人学了因明等五部大论，这都没有必要。作为在家居士，没有那么多的时间，既不考堪布，也不考法师，学太多的理论没有用武之地。但最基本的道理一定要掌握，否则怎么修行啊？

也可以这样比喻，理论相当于两只眼睛，实修（偈颂、仪轨）相当于两只脚，只有脚没有眼睛怎么走路啊？但只有眼睛没有脚也不行，连基本的道理都不懂，什么也不明白，这相当于没有眼睛，像个盲人。一个盲人能到达目的地吗？

那什么是必须明白的最基本的道理？就是四外加行、五内加行的内容。我们的传承上师有近传的和远传的，近传的历代上师有十八位，远传的就更多了。他们都是通过这些加行、仪轨成就的。一代代的上师都讲过、强调过，这些才是最重要的，有了这些就有了一切。我们的历代传承上师之一华智仁波切讲过，学修这些加行就一定能到达目的地，一定能解脱，一定能成就。这些加行缺一不可，这是一条完整的解脱之路，是一套完整的学修方法。你掌握了，明白了这些方法，等于掌握了所有的方法。八万四千法门，也可以说是法门无量，都包含在这些加行里。

宗喀巴大师的《三主要道论》是一切三藏大论的精华。三主要道即出离心、菩提心、般若空性智慧。无论你修什么法，不管是修净土宗，修禅宗，还是修密宗，想成就，必须要过此三关，要掌握这三个要领！宗喀巴大师是文殊菩萨的

化现，他学修一生，最后总结出三主要道这些必修的法，三者缺一不可，最后才能到达目的地。有此要领已足够。

我以前也给大家讲过，好比盖房子，出离心相当于地基，菩提心相当于围墙，般若空性智慧相当于房顶。如果没有地基，也不可能有围墙和房顶；有地基，没有围墙不行；有地基、有围墙，没有房顶不行。只有地基打牢了，围墙修好了，房顶盖上了，才是一间完整的房子。同样，我们成就佛果最基本的是出离心。先生起出离心，然后修菩提心，最后再去修般若空性智慧。

出离心、菩提心和般若空性智慧，不是想有就能有的，都是通过正确的方法修出来的。比如四外加行——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚修好了，在相续中才会产生真正的出离心。出离心相当于一个关口，也可以说是一种境界。要在相续中生起真正的出离心，就要修四外加行，这是唯一的方法！这是方法，不是结果。大家不要自欺欺人，我们有时候把方法和结果混为一谈了。

虽然现在很多人也在修四外加行，但修得不扎实，有的人根本没有学，有的人跟着网络课程在学修。但仅仅听课也不行，还要思维观修。我要求大家每天打坐思维观修两个小时，最好四个小时，最起码也要一个小时，但很多人都没有按要求修持。虽然修过加行的人的确与众不同，相对来说比较稳定，但基础仍然不牢固，还是达不到要求，所以一定要踏踏实实地修加行。

四外加行的每一段都应该不离闻、思、修。闻是听闻，看书、听光盘、听开示等都是闻；思是思维、观修，即静下心来，思维观修相关的内容和含义；修是去深入地体会，将

法落实到生活、工作中，落实到实际行动中。之所以详细地讲解这些，因为大家不会修。只有通过这样实实在在地学修，最后才能生起真正的出离心。

在出离心的基础上，我们可以学修五内加行，即皈依、发心、金刚萨埵除障法、曼荼罗和上师瑜伽。这是不共同的五内加行。

皈依是菩提心的基础，四无量心是生起菩提心的方法。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心。这里所讲的菩提心指世俗菩提心，即愿菩提心和行菩提心。我们通过皈依和发心，在相续中生起真正的愿菩提心和行菩提心，最后生起般若空性智慧，即胜义菩提心。虽然通过逻辑推理也能生起相似的空性智慧，但这是比量的，不是现量的，所以不是真正的空性智慧。若想在相续中生起真正的般若智慧，就要消业、积福，然后通过上师的窍诀，最后能证得大圆满的境界。

智慧有世间和出世间的智慧，出世间的智慧有一地到十地的智慧，但这些智慧都不同，都不是最究竟、最圆满的智慧。大圆满是佛的境界，是最究竟、最圆满的智慧。业障小、福报大，对上师生起真正无伪的信心后，通过上师的窍诀，才能真正体会、证得大圆满境界。这就需要金刚萨埵除障法、供曼荼罗、上师瑜伽这三个修法。佛在很多续中讲过，消业、积福、培养对上师真实无伪的信心，获得上师的窍诀，这是证得大圆满境界唯一的方法，除此之外没有任何别的方法。因为上师可以面对面地直指你的自性、佛性。其实自性、佛性就在面前，就在当下。但因我们被业障遮蔽，所以见不到。什么叫见不到？其实见性不是用眼睛来看，而是用心来看。我们就是认识不到，就是不相信。

《大圆满愿文》云："自心简易难信之秘密，愿以上师窍诀力见之。"对我们而言，自性、佛性是个很神秘的东西。因为我们不相信，所以觉得难，见不到。其实就是因为福报浅薄，业障深重，对上师生不起信心。一旦生起信心，让你开悟、见性是一件很简单、很容易的事。很多大德高僧最后都是怎样见性，怎样成就的？不是靠给他每天讲解，每天灌顶才见性的，而是偶尔跟他说了几句，偶尔给他做了一些动作，就开悟了。其实上师可以直接告诉你，当下、眼前就是佛性，你把心安住在当下就行了，不用去绕圈子，但是都不相信。"自心简易"，自心、佛性既简单又容易，最易开悟、证悟，但是"难信之秘密"，就是难以相信，好像眼睛看不到眼睫毛一样，因为它离你太近了。我们为什么见不到自心呢？因为它离我们太近了。佛不在远处，就在眼前；净土不在远处，就在当下。可我们都不明白。

因此，通过四外加行、五内加行，就能成就出离心、菩提心、般若空性智慧。如果真心想学，真心想修，就好好学，好好修，这些方法我们都有了。不仅要修加行，还要修早课、晚课，但不能糊里糊涂地修。现在很多人也坚持上早晚课，但时间久了（有的上了一年、两年）就开始没有兴趣了，很多时候当成是一种任务。其实上早晚课是一种最大的享受！你真把自己的心静下来了，真正进入到那种境界，那是无比的快乐，无比的喜悦啊！

如果你的身心没有放松，心胸没有打开，那样做课肯定没有感觉。这就相当于门窗紧闭的房屋内装满乱七八糟的东西，阳光怎能照进来？上师三宝的加持怎能进入啊？要调整好身、口、意三门，在身心完全放松的情况下才能收到真正

的信息——加持。你身心没有调整好，就相当于手机没有打开，怎么能收到信号呢？

上师三宝的加持是永恒的！上师三宝的卫星才是坚固的、恒常的，不可能没有信号，是自己的手机没有打开。有人劝你："把手机打开吧。"你还不相信，还固执己见，认为自己的手机已经打开了。我们现在学佛就是这样，在一位明理的人，一位有修有证的人眼前，我们好像一群疯狂的人，不听劝告。只有打开心胸，放松身心，才能收到上师三宝的信号，才能得到上师三宝的加持，之前是不可能的。

为什么没有感觉，没有喜悦啊？其实，真正进入那种状态、那种境界时，所体会到的禅悦无法形容。仅一般的禅悦刹那间就超越了属于世间的所有喜悦。长寿天的天人寿命非常长，他们为什么能安住那么长时间？就是因为那种感受太不可思议了。果报穷尽时才会退失，之前不可能。我们坐一会儿，坐几个小时都忍受不住，腿麻了、腰疼了、头疼了、不行了，连刹那的喜悦都没有。

如果你没有喜悦之心，除了麻木、疲惫，再无其他感觉，就是修学不到位。原因在于：其一，不明理。加行学得不好，如刚才所说，没有加出离心、菩提心、般若空性智慧这些燃油。其二，身心没有调整好。身心调整也非常重要。在五内加行之后还有三个特加行，都是调整三门的方法。所以不要东学西学、盲修瞎练。如果真心想解脱，不要人云亦云，不要跟那些不明理的人学。一定要听佛的教导，从基础做起。

用不用修加行自己最清楚，如果你的相续中有了出离心、菩提心、般若空性智慧，就不用学加行，可以直接修正行，保证能成就。如果相续中没有出离心、菩提心、空性智

慧，就要继续修加行。有的人自己欺骗自己："某个法师说了，我不用修加行。"有的人前世修好了出离心、菩提心，所以今生今世不用修这些，可以直接修正行，但你是这种人吗？

比如说禅宗。禅宗不强调修加行，也不强调这些基础，因为修禅宗之人是利根者，是相续成熟的人。六祖慧能为什么能顿悟呢？就因为他是利根者，和一般人不一样。他刚出生时就有很多佛菩萨的征相，他是佛菩萨转世，是再来的人，不是一般的普通人。他不是没有修加行，是已经修过了。他们不是不修加行，只是没有强调而已。

我们修这些法好比盖房子。他前世就把房子盖好了，今生今世只需要住进去就行了。我们连地基都没有，怎么能跟人家比呢？不仅在汉地，在藏地也有很多这种情况。我们的很多上师都是顿悟的，我们和他们不一样。能否与他们相比，自己最清楚。如果出离心、菩提心都未生起，仍然需要从基础开始。基础异常重要，真正的佛法都在基础里。佛经里讲的都是境界，不是方法。

我讲过，加行是通向大圆满的唯一之路。大圆满是山顶，我们现在在山脚下，所以要爬山，不然能到达山顶吗？到了山顶，如果你还要走，就无路可走或者只能返回了。《大圆满愿文》里讲，到那时，修行也是一种过错，无法可修。为什么这样说？因为已经到达目的地，到达山顶了。你也知道自己到达山顶了，这就行了。所以说，大圆满的立断法是立即断除所有的妄念，顿超法是顿时超出三界轮回。这是没有过程的，有过程就是错误的。《大圆满愿文》里讲的都是大圆满的真正境界，是佛的境界，那里没有什么可修的。

现在一讲“戏论观察妄加分别心”，都认为：“我是修大圆满的，是不是不用修了？不用观想了？观想不是增加妄念么！”那是佛的境界。现在我们修行是一个过度，有时候不执着不行，没有妄念也不行。但是很多人把这些概念都混淆了。所以我讲，加行是通向大圆满的唯一之路，有的人还怀疑：“如果加行是通向大圆满的唯一之路，那其他的方法都不是通向大圆满的路了？”其实三藏十二部显密一切经典的精髓都包括在加行里！

次第很重要！在藏地，尤其在汉地，修行都没有次第。你们作为居士，能按次第学修，是多大的福报啊！在藏区哪有这样的福报啊！很多人连字都不认识，没有文化基础，书看不懂，开示听不懂，接受能力也特别差，怎么修啊？其次，就是牧民们没有时间，和你们不一样。你们具备了最基本的条件，有文化基础，还有很多学佛修行的工具，可以修学。但如果你们只念一些咒语，不闻思修，就太可惜了！都把每年念诵三十万遍金刚萨埵心咒，念诵一百万遍莲师心咒，当成任务了。在藏区，对藏民信众们只能这样下任务，要求他们闻思，他们做不到啊，他们虽然很虔诚，但是学佛修行的条件非常差。你们不一样，但是你们很多人修行没有次第，没有一个系统、完整的修持方法。如果东学西学、东抓西抓，最后只能是竹篮子打水一场空。

我到汉地与这些居士接触，有时候感到大家特别可怜、特别可惜，于是我就下决心学汉语。你们真的需要一个系统的、有次第、完整的修法。现在可以说我的愿望实现了，虽然汉语讲得不是很好，但是能沟通，该讲的都给你们讲了，该安排的都给你们安排好了。饭做好了，你再不吃，饿死了

我也没办法；路铺好了，你再不走我也没办法了。而且我们用的都是现代的、科学的手段，非常方便，通过互联网，在大圆满法网站、大圆满网络共修讲堂，不用出家门就能接到传承，就能和道友共修。现在你们应有尽有，再不好好修，真的没办法了。

出离心、菩提心、般若空性智慧都是有次第的：先修好出离心，再修菩提心，最后修般若空性智慧。闻思修是有次第的，没有足够的闻思，修行不会有真正的效果。都不要着急去学那些高深的法，其实加行的内容很深很难。你真正深信了因果，懂得了轮回，没有什么难的。那不是一般的见解，不是一般的智慧，那是多大的力量啊！难在哪？难在不相信！难在半信半疑！

我处处都在强调这二者：第一是修行一定要有次第，第二是修行和生活一定要结合。修行是一场战争！我们先听闻，然后静下心来思维、观修，这都是训练。这不是真正的战场，而是在训练，怕你在战场上失败！真正的战场是在生活中、工作中；真正的战争是以智慧，以正知正见和烦恼、习气作战、决战！这才是真正的修！

所以一定要在生活中、工作中运用好佛法，这样才有功德。以佛的智慧，以佛法的知识去生活，去修行，才没有烦恼，没有痛苦，才可以快快乐乐地生活，快快乐乐地工作。佛讲看破放下，看破是一种明理，放下是一种心态,不是一种行为。这个非常重要！

修行很重要，但现在很多人修行是修行，生活是生活。修行脱离了生活，生活脱离了修行，二者没有结合，所以就没有实际效果！我们学佛修行应该是吃一口得一口，用一点

得一点，但现在都不是这样。学佛修行很多年了，对身体、家庭、工作都没有带来任何利益，烦恼依旧、习气依旧。身体没有改变，工作没有改变，甚至身体越来越不好了，家庭越来越不和睦了，工作越来越不顺利了。这都是修偏了！

我说过，不如法的修行不但没有功德，反而有罪过，是造业！你已经造业了！什么也不明白，就那样糊里糊涂地坐着，也不做运动。身体能受得了吗？整天把自己关在屋里，整天念佛或念咒。其实修行人不离静功和动功。如果你达不到静功的境界，内心就达不到那种清净。其实禅宗、密宗都有很多动功法门，即便你们学不会，也可以绕佛、拜佛，这都属于是动功。这是一种修行，一种活动，一种锻炼。

既没有静功，也没有动功，身体就越来越差了，家庭也不和睦了。我们学佛修行就是学佛的精神，即学会圆融，学会容纳，学会付出，学会关心别人、照顾别人，无私地奉献！把身边与自己最有缘分，最需要自己的众生都抛弃、舍弃了，为了修行不顾家庭，不顾儿女，家也不要了，工作也不要了，儿女也不管了，整天神神叨叨、东跑西颠的。学来学去，跑这跑那，最后满脑子都是烦恼痛苦。佛法讲慈悲为怀，但是你连身边的众生都没有度好，没有照顾好，不应该这样。

应该学会这些，让佛法和自己的相续融合，把佛法运用到生活当中。你不好好生活，也不认认真真工作，还说："我学佛了，我已经有出离心了。"自认为很有修行，已经有了出离心。其实真正的出离心是一种勇敢的心，敢面对，敢承担，是一种无所畏惧的状态，不是逃避的心。但是都不懂，工作不认真，总是耽误工作，这哪里是出离心？

你为众生，为社会工作是应该的。每个人都有自己的责

任与义务，你作为一个修行人，应尽的责任、义务一定要尽到。否则，怎么能了缘了债呢？其实学佛修行就是了缘了债，最后才能了生死。缘都要了，债都要还。但是，如果你们连家都不要了，工作也耽误了，肯定不会顺利。最后什么都没有了，就完了。学佛人身体应该健康，家庭应该和睦，工作应该顺利。学佛人应该无忧无虑无烦恼。有了健康的心态，身体能不好吗？心情好了，心态好了，身体自然就好了，就健康了。

我们要利益所有的众生，帮助所有的众生，更要利益、帮助身边与自己最有缘分、最需要我们的众生。如果你为自己的家人、孩子，为亲戚朋友，为金刚道友，为邻居、同事，能够无私地奉献和付出，自然就能和睦了。一个有修有证的人，家庭不可能不和睦，工作不可能不顺利。

什么是佛？什么是真正的成就？没有分别执着，没有妄念，这是佛，这是真正的成就。什么叫没有分别执着，没有妄念？该想的还得想，要有智慧！什么叫智慧？什么叫烦恼？我们现在很多时候总想一些不该想的、没有用的，把脑子灌得满满的。学佛修行就是清除这些不好的东西。最后是该想的想，而且想得周到；该做的做，而且做得圆满。不该想的不想，不该做的不做，这叫正。思想正，行为正，有正知正念，走进正道了，那时你在生活、工作中，该想的都能想到，该做的都能做到，工作自然就顺利了，一切自然就吉祥了。我们的生活圆满、工作圆满、身体圆满、家庭圆满，一切都圆满了，这叫大圆满！学佛修行应该这样！所以一定要把修行和生活结合起来，把佛法运用到生活中、工作中。

按次第修行以及将修行和生活相结合，此二者非常重要。尤其是基础、加行的修行非常重要，如果没有牢固的基础，不可能有任何成就，修行不会稳固。一有风吹草动，一出现某种对境，一遇到某种磨难时，你一定会动心，一定会灰心。这样修行是没有用的！不但没有功德，反而还有罪过！所以我希望大家一定要珍惜机缘，要认真老实地学佛修行。

我们现在学佛修行一点都不老实，自己欺骗自己。一问上早课没，都说上了；一问上晚课没，都说上了；一问修法没，都说修了……实际上都没有做，只是在表面上做的。我们上早晚课时，妄念满天飞，身在修行的行列，心却不在——一会儿跑家里去了，一会儿跑朋友家去了，一会儿跑亲戚家去了。感觉没怎么念呢，就结束了。心口不一致，心行不一致，就是没有修——没上早课，没上晚课，什么都没有修！

明知道自己连出离心都没有，还想装老修行人、老菩萨，还认为自己至高无上。认真老实是做人的基础，连人都没有做好，怎么能做佛呢？哪怕我们每天能认真学修一个小时也可以啊！连一个小时的学修都不认真，实际等于没有修。这样能成就么？还说："我现在怎么还不好呢？"都是因为自己不老实。其实学佛修行对你的人生、将来都有极大的帮助！希望大家都要按照次第，从基础开始，认认真真、老老实实地学修佛法。

闻法方式 一

两千五百多年前，佛祖释迦牟尼佛在印度金刚座的菩提树下成道以后，连续转了三次法轮。佛当时讲的所有的法都包含在我们宁玛派的传承里，而宁玛派的传承又全部汇集在

九乘次第的修法里。

九乘次第修法有小乘、大乘。小乘指的是声闻乘和缘觉乘，大乘指的是显宗和密宗。显宗指的是菩萨乘（波罗蜜乘）；密乘就是密宗金刚乘。密乘有外密和内密之分。外密有三乘：事部、行部和瑜伽部；内密也有三乘：玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽。九乘次第法包含了佛讲的所有的教法，我们从中选择了无上瑜伽（阿底瑜伽）——大圆满法。

大圆满法是九乘之巅，是至高无上的法门，是即身成佛的方法，在其他的法里，没有即身成佛的方法。大圆满法的传承从普贤王如来开始，一直传到现在。传承上师有远传的，也有近传的。远传的上师有成千上万，这里说的主要是近传的上师。近传的上师也已历经了十八代，他们是通过三种方式传承法脉的。

第一种方式是如来密意传。我们的第一位传承上师是普贤王如来，第二位传承上师是金刚萨埵佛，两尊佛之间是通过意念达到心心相通的境界传承大圆满法的，这就是如来密意传。第二种方式是持明表示传。从极喜金刚到莲花生大士，他们之间是持明表示传，主要是通过手势等一些表示，把大圆满法传了下来。第三种方式是补特伽罗耳传。莲花生大士到我们的根本上师晋美彭措法王之间，是通过补特伽罗耳传，也就是口耳相传的方式，把大圆满法传了下来。

上师们通过这三种方式将大圆满法代代相传，从普贤王如来到我们的根本上师晋美彭措法王，大圆满法的法脉从没有间断过，传承也从没有被染污过。法脉不能间断，传承不能被染污，否则对众生的利益会非常小。我们想通过其他的法成就会非常难，但若是依靠这个清净的传承，依靠这个从

未被间断过的法脉，如理如法地学修，一定能成就。

修学密法的人，尤其是修学大圆满法的人，都是利根者，都是有大福报的人。今生今世我们遇到了无上大圆满法，并对它生起了信心，说明我们就是利根者，就是有大根基、大福报的人，否则不可能遇到大圆满法，也不可能对大圆满法生起信心。

佛在印度金刚座成道后连续转了三次法轮，宣讲了不计其数的法门，“八万四千法门”只是种形容。因为众生的根基和意乐是无边无际的，所以佛所传的法门也是无边无际的。现在我们对至高无上的大圆满法生起了信心，也应该对自己生起信心。有的人说：“学密法不是需要大根基吗？我没有这个福报，不是这种根基，学不了。”如果连自己都这样认为，那他肯定就没有这个福报，也肯定没有这个根基，这就等于没有遇到大圆满法，因为他对大圆满法没有生起信心。但是我们不一样，我们对大圆满法生起了信心，否则我们不可能有希求，也不可能有想学修大圆满法的欲望。既然我们选择了大圆满法，有即身成佛的愿望，就一定要努力，一定要珍惜。若是我们能珍惜，能精进学修，即身成佛没有问题。

大圆满法的修行次第分加行和正行，加行分四外加行、五内加行和特加行。正行分立断法和顿超法。立断法——立即断掉所有的妄念，当下解脱、成佛；顿超法——顿时超出三界轮回，直接达到佛的圆满境界。所以真正的大圆满法正行就是立即成佛、即身成佛。我们通过学修这些加行，让自己的相续成熟，然后通过学修正行，最后可以即身成佛。所以大家要对自己有信心，不要怀疑自己。世界上有那么多学

佛人，能遇到大圆满法，能真正学修大圆满法的有几人呢？

学修何种法都一样，都要如理如法地学修。我们现在遇到了大圆满法，并对大圆满法生起了信心，有了修持的机缘和条件，就一定要如理如法地学修。大圆满法特别殊胜，但若是学修不如法，就没有意义了，不但没有功德，反而还会有罪过。这样，正法也会变成堕落恶趣的因。

那怎样才能如法地学修呢？今天我们就讲闻法的方式，实际上这也是修法的方式。无论是闻法的时候，还是修法的时候，都要做到这些，这才是如理如法地学修。

首先讲闻法的发心与动机。不管是闻法的时候，还是修法的时候，发心与动机很重要。《功德藏》中说："只随善恶意差别，不随善恶像大小。"善恶主要是随"意"，而不是随"像"。若是发心与动机不善，那么你所修的法也不是善法。

我们在闻法、学法或者做其他事情的时候，心态与动机有三种情况：第一、不善不恶的状态——无记的状态；第二、恶的动机——恶念；第三、善的动机——善念。

第一，不善不恶的状态。如果在闻法或修法的时候，只是跟着别人学一学、念一念，没有提起善念，也没有生起恶念，这就是不善不恶的状态。华智仁波切讲过，以这种心态去做任何事情，连善根的种子都种不上，即使你是在闻法、修法。所以我们首先应该明确自己的目标，问问自己：闻法、修法是为了什么？

第二，恶的动机。若是为了造业，以这样的心态去闻思或者修行的话，就是恶。

第三，善的动机。善的动机分三种情况：下士道、中士道和上士道的发心动机。

下士道的发心动机，是为了得到世间暂时的福报与利益而闻思修行。以这样的心态做善事，只能得到人天的福报与暂时的利益，不能解脱，也不能成佛。这种心态是善的动机中最下劣、最差的。

中士道的发心动机，是为了自己从烦恼痛苦中、从六道轮回中解脱而闻思修行。以这种发心修行，福德资粮、智慧资粮、断证功德都不会圆满。若想成佛，以后还要重新进入大乘妙道，重新学修，最后才能证得无上正等觉的果位。

上士道的发心动机，是为了众生成佛而闻思修行。作为大乘行者、大圆满法行者，应该以上士道的发心，为度化众生而修成佛果。因为自己在没有解脱成佛之前，不能真正地利益、度化众生。要利益、度化众生，首先自己要到达彼岸，圆满智慧资粮和福德资粮，证得佛果。自己证得佛果了，才有辗转法轮的能力；辗转法轮了，才有自己的教法；有了自己的教法，才能真正地利益众生、度化众生。之前都是给别的佛“打工”，帮别的佛弘扬教法。虽然也能帮助、利益一些众生，但这不是自己的教法，只有自己成佛后辗转法轮了，才有自己的教法。这时十方三世一切诸佛菩萨都来帮你弘扬你的教法，替你弘扬你的教法，这个时候你才有自己的事业。

学佛不能盲目，修行不能麻木。首先要明确目标，不要糊里糊涂地学修。若是你没有明确目标，不知道为什么学佛，为什么修行，为什么闻法，这就是我们前面说的不善不恶、无记的状态。如果我们没有明确目标，不管如何努力，都是白费！结果连一个善根的种子都种不上，根本没有善根，也没有功德。所以我们都好好地问问自己：为什么要信佛？为什么要学佛？为什么要闻法？为什么要修行？要先搞清楚

这些，把心态调整过来。

也许刚开始是下士道的发心与动机，是为了世间的一些利益，比如有的为了家庭和睦、身体健康而学佛修行；有的为了自己与家人能平安吉祥而学佛修行；有的为了升官发财、事业顺利而学佛修行；还有些人不仅为了今生今世的利益，还为了来世能得到人身，或者能升天、得到人天的福报而学佛修行。这些都是心胸狭隘，目光短浅的人的想法。佛讲，这是下士道的发心与动机。我们闻思修的时候，不应该有这样的发心和动机。即使得到了平安健康、吉祥顺利、升官发财等这些暂时的利益，也一样摆脱不了烦恼，脱离不了痛苦。这些福报都是暂时的，不是永久的，而且拥有这些福报的同时，又会增加别的烦恼和痛苦。现在我们前后左右看看，暂时健康的人有很多，但是他们仍然有烦恼，有痛苦。人烦恼、痛苦的原因，并不仅仅是因为身体不健康，还有很多其他原因，但归根结底还是因为愚痴颠倒，心量太小。凡夫就是这样，无论做什么，都不会选择中道，任何事情都看不透彻，看不全面。

有的人在病魔缠身遭受病苦的时候，就会想："我现在非常烦恼、痛苦，就是因为身体有病。等我的病好了，烦恼就没有了，痛苦也没有了，一切就都好了，我就解脱了。身体健康，该有多快乐、多幸福啊！"但是当病真的好了的时候，还会有别的事，也许事更多，烦恼更多，痛苦也更大了。我们会为自己所承受的这些烦恼与痛苦找很多理由，但令我们烦恼、痛苦的真正原因不是这些，真正的原因是我们缺乏智慧。没有智慧，所以就有烦恼；没有智慧，所以就有痛苦；即使具足了世间的福报，也无济于事。

有的人家里不是很平安，总会发生各种各样的事情，于是他就会想："要是没有这些事就好了，我就没有烦恼了，我就不痛苦了。"不可能！一旦这些事没有了，别的事紧接着又来了，不会间断的。你什么时候放下了，什么时候就没有事了，你没放下之前不可能没有事。

有人说："我家里事多，还要上班，等我将来退休了、老了之后，我就可以安心、专心地学佛了。"不可能！如果你放不下，即使到了七八十岁，甚至到了九十岁、一百岁的时候，你还会有事的。若是你心里早有准备，死亡什么时候来都是一样的，都不会有恐惧。若是你心里没有准备，死亡在任何时候降临，对你来说都是突如其来的，它一定会偷袭你，不会跟你提前打招呼，然后在慢慢折磨你的过程中，把你带走。

有的人即使活到了八九十岁，甚至是一百多岁的时候，还会这样想："虽然我老了，不会久留人世了，但是我今天肯定不会死。""今天死"这个概念，他连考虑都不考虑。虽然一百多岁了，但总觉得自己今天不会死，明天也不会死。虽然身体老了，要死了，但是心还没有老，妄想和分别还没有死——也许更多，更严重了。因为身体没有能力了，只能靠想了。因此不可能没有烦恼、没有事。什么时候放下了，什么时候就没有事了，这时烦恼、痛苦才能结束。

有些人连晚上做梦都想发财，学佛修行就是为了赚钱、发财。如果你真的发财了，你就完了。那个时候，你内心里的烦恼、痛苦不可想象。钱越多，事越多，心越乱，精神上的压力越大。

龙树菩萨说："积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸

根源。”如果你想追求世间的福报、暂时的利益，即使得到了，那也是修来的，而不是求来的。你想得到这些，只求没有用，还要修行。不过，即使你通过修行得到了这些，也没有多大意义，因为你还是摆脱不了烦恼痛苦；而且若是你真的发财了，有实力了，你会利用这些福报造恶业，而且所造的恶业会更严重，死后会直接堕落恶趣，感受地狱、饿鬼或旁生的痛苦，难以解脱。对你的今生来世，乃至生生世世都没有好处，只有害处。所以不能求暂时的利益，不能求世间的福报。闻法时的发心和动机，不能是为了世间的福报与暂时的利益。

有些人也许会问：“我们这些学佛修行人，是不是不要健康，不要平安，不要名气，不要钱财了？”不是！学佛修行人所追求的是永恒不变的东西：永恒的平安健康，永恒的钱财名利。那是不是需要特意求或特意修呢？不需要！你真看破、放下了，真解脱成佛了，健康、平安、名气等世间的福报自然就有了。

如理如法地修行就像点火，火点燃了，灰自然就有了，不用特意求也有。当你只求解脱，只求为众生成就佛果而不考虑自己的得失时，这些世间的福报自然就会有。只追求自己的利益、世间的福报，对自己有害无益。你真正追求解脱、追求佛果，世间的福报自然就有了，而且是恒常地有，不变地有，永远地有，到哪里都有。

大家听了这些以后，心里的那些追求世间法的想法、念头该放下了吧！刚才给大家讲的道理很有深义。第一、你只追求世间的福报，对自己的今生来世，乃至生生世世都有害无益；第二、我们不是不能拥有这些，不是不需要这些，但

是只有在你不求的时候，才能拥有这些；只有等你解脱、成佛的时候，才能自然就有，而且是恒常地有。那时你为了众生，哪怕是到了地狱，到了饿鬼道等恶趣，这些福报依然会跟着你，和你形影不离。因为那个时候，你得到的福报都是恒常的、不变的、本具的、原有的。所以，学佛修行要放下求世间福报的念头，断掉这种欲望，调整心态，只求解脱、成佛。

通过修行，你能达到解脱成佛的目的，能实现这种愿望，可以从烦恼、痛苦中解脱出来。不过，这时虽然你放下了对世间的贪恋，但是还没有放下自私自利，你只为自己解脱成佛，最后证得的也是声闻或缘觉的果位，你的福德资粮和智慧资粮还是没有圆满，你只能自度，不能度人。所以不能这样发心，尤其是我们这些修大圆满法的人。因为大圆满法属于大乘佛法，只能为众生，不能为自己。

求自己解脱，这是中士道的发心与动机，只能得到声闻和缘觉的果位，最后只能成为小罗汉或独觉佛，这不是最究竟的果位，智慧和福德都不能圆满，将来还要进入大乘法门重新修行，最后才能成佛。所以我们不能只求自己的解脱，不能只为了声闻和缘觉的果位而闻思修行。这样虽然也有功德和利益，但是不广大；虽然也有福报和智慧，但是不圆满；虽然也是解脱成就，但是不究竟。这也是一种过患。

我们是有大福报、大根基的人，我们遇到了大圆满法，并对大圆满法生起了信心，应该发心为众生成就佛果，即身成佛。成佛不能拖到来世，拖到以后的生生世世，我们只求今生解脱，只求即身成佛。我们不能只为自己的解脱而闻思修行，那样只能成为阿罗汉，而不能成佛，更不能即身成佛。

所以要调整心态，不求自己解脱。

现在有很多这样的人，一说轮回苦，就觉得自己经历的坎坷多、挫折多，于是对轮回生起了厌烦心，就想解脱。“轮回太苦了，人间太苦了，我再也不六道轮回了，再也不做人了！我要求生净土，我要到西方极乐世界，留在阿弥陀佛身边，再也不回来了！”只求自己解脱，这是小乘的发心。

我与很多人交流时，都听到过这样的说法。你以这样一种狭隘的心胸、自私自利的发心，根本不能往生。因为我们所学修的往生法、净土法，是建立在发菩提心、利益众生的基础上的，是大乘佛法。你没有发菩提心，没有行菩萨道，没有利益众生的想法，就不能往生到西方极乐世界，更不能面见阿弥陀佛。

你求自己解脱，虽然对轮回、对世间没有丝毫的贪念，但这不是真正的出离心，只是一种暂时的厌离心。这不是了解轮回以后生起的出离心，而是一种普通的厌离心，不用说即身成佛，连临终往生都不可能！即便你对轮回真正生起了厌离心，精进学修，但若是只求自己解脱，最终也只能得到声闻、缘觉、阿罗汉或独觉佛的果位。所以不能有这样的发心和动机！

学佛修行就是为了打开心量。“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”你表面上再精进，所做的善根再大，但是如果发心、动机不正确，也没有意义。你的心量越大，功德越大；心量越大，福德越大；心量越大，得到的成就越大。所以，主要是看你的发心。如果你只为自己求往生、求解脱，说明你的心量还没有打开，你的功德是不会圆满的。因此我们现在要调整心态，最好具足上士道的发心与动机，把心量

放开，成为一个大乘行者。

有些人可能会有疑问："我现在为了成佛而学佛修行，种善根，积福德，这应该是上士道的发心吧？"不是！始终为众生，不为自己，才是上士道的发心，才是大乘行者。大乘行者就是要断掉自私自利，为度化众生而学佛修行。

闻法方式分发心和行为。

发心：一、广大意乐菩提心之发心；二、广大方便秘密真言之发心。

一、广大意乐菩提心之发心。

广大意乐菩提心之发心是我们在闻法、修法的时候应具有的发心与动机。如果连这样的发心与动机都没有，根本算不上大乘行者，根本谈不上修大乘佛法。

菩提心分两种：世俗菩提心和胜义菩提心。

世俗菩提心又分为愿菩提心和行菩提心：为了度化众生要修持成佛，这种发心叫愿菩提心；为了成佛要闻思修行，要修持六波罗蜜多这些菩萨的学处，这种发心叫行菩提心。这也是大乘显宗波罗蜜乘的发心，也叫世俗菩提心。这是进入大乘之门的首要条件，也是大乘和小乘的界限。在此处讲的世俗菩提心，一般的凡夫也能有，也能做到。

胜义菩提心是证悟无我和空性的智慧。真正的胜义菩提心，是登地以上的菩萨才有的。

为了自己解脱而学佛修行，种善根，积福德，不是大乘行者；为了自己成佛而做这些，也不是大乘行者；为了众生成佛，才是大乘行者。我们为什么不能为自己，而要为众生呢？因为所有的烦恼和痛苦都是从我执我爱、自私自利里来的，为自己就有烦恼、有痛苦。要脱离烦恼、摆脱痛苦，就

要断除我执我爱，去掉自私自利。因为有我执我爱，就有贪嗔痴慢疑等烦恼；有这些烦恼，就会造业；造业了，就会轮回。轮回的根是烦恼，烦恼的根是我执我爱。有我执我爱，你的心量就无法打开。

我们烦恼、痛苦的原因，就是心量没有打开，什么也容纳不了，接受不了，所以在哪生活都不行，跟谁相处都不行。好好想一想，如果没有我执我爱，没有自私自利，我们能这样吗？有些人逃避心特别强，包括这次到山上参加百日共修的很多人，也是抱着逃避的心态来的："家里的事太多了，单位里的事太多了，烦恼太重了，痛苦太大了，受不了了。"然后就跑到山上来了。如果业障没有消除，烦恼没有断掉，你是无法逃脱痛苦的！这种人到山上，也一样会有烦恼、痛苦。人都喜欢新鲜事物，地方不熟是新的，人不熟也是新的。刚开始几天很欢喜、很新奇，但是过十天半个月就不行了："这地方住的不行，吃的也不行；好几个人住一起，这个人不行，那个人也不行……"又开始烦恼、痛苦了。

想脱离烦恼，摆脱痛苦，就要消除业障。业障消了，才能断掉烦恼和痛苦。烦恼和痛苦断掉了，在哪里都不会有事，否则在哪都不行。实际上，心净了土才能净，心净了人才能净。不清净的土、不清净的人，都是你自己心的幻化，都是自己的心。到哪里都是这样，逃不掉的！所以不要再逃避了，定下心来，找出烦恼、痛苦的真正原因："我烦恼、痛苦的原因是我的业障，现在只要我下功夫消业障、断烦恼，没有烦恼了，无论在哪都是开心的、快乐的、幸福的。"找到原因了，就应该对症下药，消除业障。

现在，这里有佛法，有正法，都是消除业障的方法，都

是断除烦恼的方法。好好珍惜佛法，好好珍惜修行的机会，不要再想逃到另外一个地方去了。

很多人虽然表面上在修行，每天都在念诵，都在打坐，但是如果没有去掉自私自利，那还是在造业。念佛诵经的过程是造业，打坐修行的过程也是造业，原因是没有去掉自私自利。如果去掉了自私自利，去掉了我执我爱，烦恼就没有了；烦恼没有了，无论是修法，还是行住坐卧，就都不会造业了。所以要发菩提心，不为自己，只为众生。利益众生的心，利益众生的行为，才是快乐幸福的来源。

你真正能发心利他、利益众生的时候，你内心的快乐，所得到的幸福是无法比拟的。有智慧的人为自己的时候先为众生，愚痴的人为自己的时候就为自己。为自己就得不到利益，得不到自己所追求的东西，这样你还不如先去为众生。你去为众生，众生就会为你，这时你想得到的名闻利养，想得到的解脱、佛果自然就来了。这就是智者和愚者的区别。所以，不能为自己，只能为众生。

那怎样做才是真正的利益众生呢？给他们吃的、穿的、住的，这些行为只是暂时的利他，不是究竟的利他。因为众生烦恼、痛苦的原因是业障，是我执我爱。你要帮助他消除业障、断除我执，只有讲经说法、辗转法轮，才能达到这个目的。想讲经说法、辗转法轮就要成佛。成佛了才有这个能力，才可以转法轮，才可以讲经说法。那时你才能感化众生，众生才会听从你，才能真正得到法益；那时他们才能消除业障，断除烦恼，得到解脱。这才是正确的选择，才是真正的利他心，才是最究竟、最伟大的利益众生的行为。

现在社会上有很多慈善家，他们的发心动机我们不好评

价。不过，你只给一些人吃的、穿的、住的，这虽然是利他心，也是在帮助别人，但都是暂时的，不是究竟的，也是一种愚痴的做法。我们不能这样。作为佛弟子，我们应该是智者，应该用智慧去选择。

给众生吃的、穿的等暂时的帮助是扬汤止沸，解决不了根本问题。我们要从根本上下手，抽薪止沸，让他们彻底解脱，让他们的福德资粮、智慧资粮迅速圆满。通过讲经说法，让他们学佛，让他们修行，这样他们想得到的幸福、快乐自然就得到了。为了众生发誓成佛，这叫缘起。

我们每天都在念诵：为修持成佛要发殊胜菩提心，为度化一切父母众生要发誓修持成佛！后面这句就是愿菩提心。不可能无缘无故地成佛吧？我们现在还是凡夫，怎样才能成为圣人，成为佛呢？就是下决心，为了成佛要精进认真闻思修行，学修菩萨的学处——六波罗蜜多，即六度万行，就是行菩提心。

我们每天都发愿，这三句发愿文非常好，要经常念，这叫愿行菩提心。龙钦巴尊者讲过，为果发的愿是愿菩提心，为因发的愿是行菩提心。两种都是愿，一个是为众生发愿成就佛果，是为果发誓；另一个是为了成就佛果要精进认真闻思修行，修习六波罗蜜多，它是菩提果的因，是成佛的因，所以是为因发誓。这两个都是广大意乐菩提心之发心。《大圆满前行引导文》和《前行备忘录》里讲到，一切众生都是我们无始劫以来的父母，他们做我们父母的时候，和现在的父母一样，对我们恩重如山，我们要报答父母的恩德。而报恩最究竟的方法，就是让他们解脱成佛。为了让他们解脱成佛，我们就要学修六度万行。

佛教和世间都注重孝道，但是孝和孝不一样。佛教认为，孝敬现世的父母是一般的孝，孝敬生生世世的父母才是究竟的孝。为了孝敬父母，给他们吃的、穿的和住的，这是暂时的孝；为了孝敬父母，让他们学佛修行、解脱成佛，才是究竟的孝。现在很多人，包括我们很多学佛人，都在学孝道，其实想学孝道，就学佛门里的孝道，这才是最究竟、最圆满的孝道。佛门里的孝道，孝敬的不仅仅是现世的父母，还孝敬了生生世世的父母。你把现世的父母安置于佛果，为什么不把生生世世的父母也安置于佛果呢？善男子、善女子们，一定要有智慧啊！

二、广大方便秘密真言之发心。

我们作为金刚弟子，作为大圆满法的修行者，应该有广大方便秘密真言之发心，这是大乘密宗金刚乘的发心，也就是我们经常讲的五种圆满。现在很多人都认为自己已经学密了，其实仅是在表面上接受过几次灌顶，会念几种咒语而已，这样不可能就是学密了。

真要学密，学金刚乘，首先要做到五种圆满。五种圆满是显宗和密宗的界限。五种圆满是基础，两个次第——生起次第和圆满次第是方法，最后才能成就本尊。只念几种咒语就想成就本尊，简直是白日做梦！学佛修行不能虚伪，应该实实在在的，一就是一，二就是二；是就是是，非就是非，不能装！

观五种圆满。住处圆满：将我们所在的地方，正在闻法的道场、住的禅房、吃饭的斋堂以及其他所有的地方，都观为佛的刹土、净土，西方极乐世界或东方现喜刹土。本师圆满：给你灌顶，给你讲经说法，包括给你辅导的这个人就是

本师，就是无量光佛、金刚萨埵佛；在家或单位的时候，家里的先生或太太，单位的领导都是佛陀。法圆满：将所闻的法、讲的法，家里的先生或太太说你、骂你的话，将单位领导和同事对你的言辞，包括批评、训诫、提的意见等，都观为大乘妙法、大圆满法。眷属圆满：将道场的同修、坛城的金刚道友，家里的儿女、亲朋好友，单位的同事，包括自己的下属，都观为莲花部或金刚部的男女本尊、勇士勇母、空行空行母、菩萨菩萨母。大家前后左右看看，能做到吗？对那些你不太喜欢的、比较反感的人，能做到吗？时间圆满：即本来常有的相续轮，和我们本具的佛性合二为一的时间，不是我们的分别念。我们能够分别的概念，都不是本来具有的相续轮。本来具有的相续轮和我们的本性、佛性是一体的，是恒常不变的、本具的、光明的。这样，时时都是圆满，处处都是清净，事事都是吉祥，任何时候都是圆满的、清净的、吉祥的。

无论在道场、在家里，还是在单位，都要尽量观为五种圆满，尽量做到五种圆满，这才是修密法的，才是修金刚乘的，才是金刚弟子。如果能这样，就是把五种圆满运用到生活中了，那就太不可思议了！我们在大殿能做到，在坛城也能做到，真要在家里或单位做到五种圆满就好了，但是很难！

密宗境界高，从空性的角度讲，和显宗一样，也是远离八边戏论的大空性。显宗的中观，尤其是应成派讲的中观的空性，是最究竟、最圆满的。密宗在体上与显宗是一样的，但是在显现上不一样。显宗不强调大光明，密宗特别强调大光明，特别强调清净观。一切都要观为清净，处处都要观为清净。显宗也讲，但是没有具体讲，没有强调。

现在，有些藏传的大德高僧评价汉地的禅宗，既不是显，也不是密。密宗有灌顶，有很多方法，但是禅宗没有。所以禅宗不完全是密法，也不完全是显法。禅宗的境界和大圆满的境界特别相似，包括方法都是一样的。可能是由于这个原因，显得我们这边的显宗没有这么高的境界。

处处圆满、事事圆满、人人圆满，这个境界很高，密宗就讲这个！显现上，显宗主要讲的是痛苦、无常、虚假，没有强调大光明，因为它是站在凡夫的角度，以我们的五官——眼、耳、鼻、舌、身所能觉察到的而讲的。密宗是站在佛菩萨的境界讲的，它特别强调相上的清净圆满，一切清净，一切圆满。它还讲，一切观为清净圆满，不是将非清净的观为清净，也不是将非圆满的观为圆满，而是本来就是清净的，本来就是圆满的。就要这样想、这样观。等我们真正成就的那天，不用特意想、特意观，它原本就是这样的。这就是广大方便秘密真言之发心。这个境界就更高、更好、更殊胜了。

你们最好有广大方便秘密真言之发心，最起码也要有广大意乐菩提心之发心。这就是我们今天讲的，在闻法、修法的时候应有的心态。我们闻法的时候要这样，修法的时候要这样，在大殿听开示，在禅房上座的时候要这样，平时行住坐卧的时候也要这样。最好都能做到，你能将这些都融入到生活当中，这才是真正的修行！

任何时候都要这样观、这样想。一会儿出大殿就开始想："这个小小的屋子，我所住的房间是西方极乐世界，自己身边的人是莲花部的尊众，都是菩萨、菩萨母。"时刻把一切都观为清净、观为圆满，就不会起烦恼，就不会有痛苦了！

今天讲的内容非常重要！无论是闻法修法、行住坐卧，还是做其他任何事情的时候，发心动机非常重要。发心动机是一种心态，心态是最重要的！佛在经中讲，如果一颗树的树根是药，那么它的枝和叶也是药；如果树根是毒，它的枝和叶也是毒。同样，若是我们的发心动机是善，一切言行举止都是善；若是我们的发心动机是恶，一切言行举止也是恶。

心善一切善，心恶一切恶。想学佛修行，功夫一定要下到心地上！心是语言和行为的主宰，它在操纵我们的语言和行为。若是没有心念，怎么能有言语？怎么能有行为？心把握住了，一切就都把握住了；心自在了，一切就都自在了。把功夫下到心地上吧！

闻法方式 二

闻法、修法的时候，行为也很重要。若是以不如法的行为来闻法、修法，不但没有功德，反而会有罪过。行为有所断之行为和应取之行为。所断之行为，就是闻法、修法的时候应该断除的行为；应取之行为，就是我们闻法、修法的时候应该具有的行为。

行为分所断之行为和应取之行为。

所断之行为：一、三过患；二、六垢；三、五不持。

一、三过患：（一）耳不注如覆器之过；（二）意不持如漏器之过；（三）杂烦恼（掺杂烦恼）如毒器之过。

（一）耳不注如覆器之过。闻法的时候要恭敬谛听。我等大师释迦牟尼佛当时在印度传法的时候，也是要求弟子们恭敬谛听。若是没有恭敬心，做不到专注谛听，就不具备闻法的条件，那么到这里来闻法也就没有意义了。《大藏经》

里每一篇经文的开头都有这样的语句：“恭敬谛听”。恭敬谛听的前提是有恭敬心。佛法和其他的学问不同，佛法是从恭敬心中求来、得来的，没有恭敬心，不能求法，也不会得到正法。

有的人想：“某人没有皈依，而且不是很相信三世因果，也不是很相信六道轮回，他也在学佛，也在讲法，我可以跟他一样吧？”你可以问问自己是不是希求解脱，希求成佛？如果你没有目标，不想解脱成佛，你可以像他一样，但是不会得到太大的利益；如果你是为了解脱成佛，就不能这样，你必须要相信因果、相信轮回，而且对佛法僧有信心、恭敬心，这样才能领悟佛法，才能生起智慧。如果对因果和轮回没有信心，对三宝没有信心、恭敬心，不相信因果，不相信三宝，只是把佛法当作一般的学问来学习、研究，对这些人来说，即使再精进、再努力，也不能解脱，不能成佛。你这样把佛法当成学问，只能增长知识，不能生起智慧。

没有智慧就断不了烦恼，没有智慧就断不了习气。现在有学问的人有很多，有知识的人也有很多，讲起佛理的时候都滔滔不绝，但是在生活中、工作中，烦恼依旧，习气依旧，没有一点点的改变。虽然学习了、研究了，但是因为没有信心，没有恭敬心，所以没有得到佛法的真实利益，没有得到佛法的功德和加持，没有生起智慧，对治不了烦恼，对治不了习气。这样的人不可能有任何改变。

闻法、修法时应该有恭敬心，用心、专注谛听。什么叫用心、专注谛听？就像野兽听琵琶的声音一般。有种野兽特别喜欢听琵琶的声音，琵琶的旋律一响起，它就特别入神。这个时候，即使身边有人向它射毒箭，它也觉察不到。以前

很多猎人就是用弹奏美妙乐曲的方法，让这些野兽专注，然后找机会射杀它们。

我们修行的时候，身边有再大的声音，发生再大的事情，也要专注，不应该东张西望。而你们在闻法、修法的时候，有一点点声音就东张西望，发生一点点事情就开始动摇。这是我们佛教界最大的弱点。很多修行人都是表面功夫，表面上挺像样的，实际上一点定力都没有，这都是不允许的。你们看看天主教，尤其是伊斯兰教的信徒，心都特别虔诚。他们在主面前祈祷的时候，即使身边有再大的声音，发生再大的事情，也不会动心。与他们相比我们差远了。先不管我们心里是否能做到，哪怕仅仅是在表面上做到了也不错，可我们连表面上都做不到！就算是天塌了、地陷了，也不应该动心。天塌地陷又怎么了？该发生的一定会发生，不该发生的一定不会发生；该来的一定会来，不该来的一定不会来。真正用心、专注谛听的时候，即使身边发生了一些事情，你也是发现不了、听不到、感觉不到的。这就是心的力量、专注的力量，是不可想象的。

佛在世时，有一天舍利子和目犍连二人在入定的时候，印度一个很有权势的国王在旁边对他们讲了很多事情，但是过后两位尊者说，他们两人入定了，心太专注了，一句也没有听到。国王觉得不可能："我们离得那么近，我说话的声音那么大，而且尊者的耳根也没有问题，怎么能听不到呢？"最后佛祖说："我有个办法，可以让你明白这件事情。"并问国王是否愿意照做。国王同意后，佛祖说："你的国家肯定有死刑犯，你命令他端着满满的一碗油，然后在街上转一圈，告诉他，'如果中途溢出来一滴油，就要砍头。若是没有溢

出来，就可以免除死罪。’然后你命人在犯人经过的路边准备一些歌舞，并跟他搭讪，过后再问一问他看见什么、听见什么了，你就明白了。”

国王一一照办，过后问那个死囚都看到了什么，他说什么也没看见，什么也没听见。因为那个时候，对死刑犯来说是生死的紧要关头，他的心太专注了，以至于路边有很多引人注目的歌舞，他都没看见、没听到。国王也在旁边跟他说了很多话，他也都没听到。这时，国王才明白，心专注的力量是如此的不可思议。

所以，若是耳不专注，给你讲再多的佛理也没用，犹如往覆口的容器里灌东西一样，根本不能灌进去。若是你没有恭敬、专注地谛听，就是这样的结果，给你讲再多、再深奥的佛理，对你来说都没有一点用处，你一点都听不进去。现在很多人把听讲座、听开示都当成耳旁风。一下课，法会一结束，一句也没听懂，一句也没记住。你们看书也是，速度特别快，哗啦啦地翻，走马观花地看。一问，看了没有？都说看了。一问，看完没有？都说看完了。实际上既没看懂，也没记住。这样心不在焉地学修，什么也学不到。

闻法期间，不管是听开示，还是看书，我们一定要反复地听、反复地看，用心听、用心看，把听过的、看过的内容在结束之前做个总结，思维、观想时就容易了。很多人都听了，也看了，但是没有做总结，一旦要思维、观修的时候，脑子里、心里什么也没有，这个时候再去翻书就来不及了。

你们都不会听闻，也不会看书。现在的学生学习的时候就是这样的状态，不用心，结果什么也没学到，什么也没明白。不能这样，闻法的时候，一定要恭敬谛听，一定要用心、

用心、再用心！

（二）意不持如漏器之过。虽然也听了看了，但是没有记住，就像往漏的容器里灌东西一样，存不住、装不住，都淌出去了。我们闻法时不能这样，应该都铭记在心。当然，若是想把每一句话、每一个偈颂都记住是不可能的，应该抓重点，做总结，这样就容易记住了。记住了，再去思维、观修就容易了。

现在很多人都不愿意思维，不愿意观修。为什么呢？因为没有记住，脑子里没有东西，根本无法思维。今天大家都进禅房上座了，但还有极少数人在外面东逛西逛，因为他们脑子里没有东西，没法思维、观修。能做到如理如法地听闻，实修就容易了。没有足够的闻思，怎么观修、实修？我经常强调次第，次第很重要，闻思修也有次第。每天讲解的内容都要闻思修。听闻、思维、观修，这是有程序、有次第的。先要如理如法地听闻，然后再如理如法地思维，最后再如理如法地观修。如果没有基础，怎么修都会很困难。

现在很多人都想修般若空性智慧，但始终都生不起智慧；想修愿行菩提心，但始终都发不出菩提心。这都是因为没有出离心做基础。很多人都没有找到根本原因。我们每天要打坐、观修，很多人坐不住，静不下心来，不能很好地观修，都是因为没有基础，听闻和思维都不如法，次数也不够。虽然身在闻法的行列中，但是心不在闻法的行列中，这样心不在焉地闻法是不如法的。没有听闻，哪来的思维？没有思维，哪来的修行？

（三）杂烦恼（掺杂烦恼）如毒器之过。闻法、修法的时候，以及做其他善事的时候，掺杂着贪心、嗔恨、嫉妒、

傲慢等烦恼。

有些人总想："我要学习很多内容，将来要讲经说法，要有名气，要得到很多很多钱财！"闻法、修法的目的不纯正，贪名声，贪财物，我们闻法、学法不能为了这些。还有的人，同修对你的态度不太好了，看你不顺眼了，不小心碰到你的东西了，坐你的位置了，就心存怨恨。

具德的上师都会直接指出你的不足、毛病和缺点。这是一种调伏的方法，也是最佳的修行窍诀，但是你智慧不够时悟不到。其实我们的敌人、仇人才是真正帮助我们、利益我们的人，他们才是我们真正的善知识！因为这些敌人、仇人，包括这些鬼神恶魔，他们能看出来我们的毛病和缺点，而且他们只会看我们的毛病和缺点，不会看我们的优点和功德。他们不仅能看出来，而且肯说、敢说。他们不顾我们的感情，不顾我们的心态，会说我们的缺点，会抓我们的弱点，甚至会伤害我们！他们能指出我们的毛病，让我们消除业障，只可惜我们接受不了。

我们的亲人和朋友就不会这样了。第一、他们很难看出来我们的缺点和毛病；第二、即使看出来了，他们也不敢说。他们舍不得说我们，因为他们太喜欢我们、太爱我们了，说了怕得罪我们、伤害我们，让我们伤心。所以很多时候他们只会看我们的优点和功德，不会看我们的缺点和毛病。

能直接指出我们的不足、毛病和缺点的人，才是我们真正的善知识：第一、他能看出来你的毛病和缺点；第二、他能指出你的毛病和缺点。他既不是你的敌人和仇人，也不是你的亲人和朋友，他是你的善知识。如果他看不出来你的毛病，觉察不到你的缺点，那他就不适合当你的善知识；若是

他和你的朋友、亲属一样，不肯说、不敢说，不舍得说你，那他就不是合格的善知识。该说的时候必须要说，来对治你的缺点、毛病，让你消除业障，这才是合格的上师善知识。

以前很多具德的上师是怎样摄受弟子的？很多皈依弟子是怎样依止上师的？你们都学学、看看。但现在我们的修行不够、智慧不够，都是颠倒的，都愿意看装模作样，都愿意听花言巧语，就是不愿意接受上师的这种教育，不愿意接受上师的这种摄受。在闻法、修法的时候，上师善知识有时候说重了，心里就不高兴甚至记恨了。这种嗔恨的态度，也是掺杂烦恼的。

我们在依止上师善知识的时候，首先要把自己放在最低处，觉得自己一无是处，你才有提升的机会，才会有出息。无论上师的学问和智慧是高是低，自己都不能有贡高傲慢之心，傲慢的铁球沾不上功德水。取得修行的成就，不是靠学问、权力和势力，而是靠信心。你们看看那若巴依止帝洛巴时，是怎么开悟的？华智仁波切依止钦哲益西多吉仁波切时，是怎么开悟的？

那若巴是个非常听话的弟子，有一天，他并没有犯错误，但是上师帝洛巴却无故地发火，还跑过来要打那若巴，由于没有找到别的东西，于是就用鞋底使劲打那若巴的额头，那若巴就昏过去了。当他从昏迷中醒过来的时候就开悟了，跟上师无二无别了。

华智仁波切的根本上师是无畏如来芽，后来他又依止了钦则益西多吉仁波切。华智仁波切依止钦则益西多吉仁波切的时候，也是经常被上师骂，被上师打。有一次他的上师在门外面喊他：“有胆子出来！”华智仁波切出来了以后，上师

拽着他的头发准备打他。这时他闻到一股酒味，暗想，“怎么喝酒呢？还喝得醉醺醺的，难道不知道饮酒违背佛陀的教言吗？”正在这样起分别念时，上师将他打倒在地，一边朝他脸上唾口水，一边用小手指指着他骂道：“你们这些寻思者，竟生起如此恶劣的分别念，真像老狗一样。”他立即醒悟过来，于是将自心安住，顿时一切不清净的分别念全部断尽，在如来芽上师前获得的像黎明般的证悟，此时因“老狗”的名字而变得像日出一般清澈了然。华智仁波切后来说过，“老狗”是钦则上师赐予自己的密名。所以他的许多著作都以“老狗”署名。

可见，在这样的状态下，在这样的情况下，才能开悟。但是很多人相续还没有成熟，还不明白这些。上师说了几句，心里就不高兴了，甚至生嗔恨心了。如果你贡高傲慢，什么也听不进去，什么也接受不了，那就不是法器。这种人，实际上什么功德都没有。

傲慢心有两个特点：第一，觉察不出自己的缺点和毛病；第二，看不出他人的优点和功德。觉察不出自己的缺点和毛病，就永远也改正不了自己的缺点和毛病。看不到他人的优点和功德，就永远学不到他人的优点和功德。这样的人是不会有进步的。一个人想要进步，想要提高素质、修养、境界，就要改正自己的缺点和毛病，就要学习他人的优点和功德，这样才能进步，才能发展，才能提高。作为修行人，任何时候都要把自己放在最低处，多看自己的缺点和毛病，多看他人的优点和功德，这样很快能圆满。

傲慢和嫉妒是掺杂的烦恼，是毒。有时上师表扬了学修好的人，赞叹了一些管理人员，有的人心里就嫉妒了；看别

人有的法器用得好，有的手印打得好，有的考试考得好，有的修法修得好，就又心生嫉妒了。这些烦恼本身就是愚痴，这样的人永远处在愚痴的状态中。虽然你听懂了，也记住了，但掺杂了烦恼，就像一个有毒的容器，即使里面装满了好吃的食品，也不能食用，否则就会丧失自己的性命。

同样，修行的时候表面上再精进、再精通佛理，若是里面掺杂贪嗔痴慢疑等烦恼，就等于在佛法里面掺杂了烦恼的毒，会断送自己的慧命，会丧失自己的解脱之命。刚才不小心喝毒药了，生命无法挽救了，这个对我们的危害不是很大。你喝毒药了，也就是几十分钟、几个小时的痛苦，只会失去一条生命。而我们闻法的时候掺杂烦恼会断送慧命，会丧失自己的解脱之命，这样我们要永远在六道中轮回，要感受无穷无尽的痛苦，要失去不计其数的生命。后果很严重！所以心态很重要啊！

我们闻思和修行的时间短或次数少都可以，但是不要掺杂烦恼，否则危害会非常大。一定要端正身心，调整心态。现在我们还没有生起真正的智慧，做不到彻底断掉烦恼，但是要尽量做到不掺杂烦恼。我们一定要克服这个缺点，降伏烦恼，最起码闻法、修法的时候，不要让它生起来，不要让它浮现在我们的脑海里。

今天讲的这些行为，也是和“心”有关系的，主要还是“心”。覆器之过、漏器之过和毒器之过都是过患。尤其这个“毒器之过”更为严重，大家要注意。

今天我们讲闻法、修法的方式，包括我们做任何善事的时候，都要有清净的发心，清净的行为，才会产生清净的结果，才会取得好的成就。否则，表面上再精进，形式上再如

法，实际上都是造业。塔波仁波切说："若不如法而行持，正法反成恶趣因。"现在很多人说："佛、上师善知识们都这样讲，念佛、念金刚萨埵百字明就可以消业。业消了就好了，多积功德、多做善事，一切就顺利了。"都肤浅地理解字面的意思，也不去挖掘其背后的深义，然后就盲目地、猛厉地念。还想："我念金刚萨埵百字明，把业统统地消掉，病要好起来，家要平安起来，工作要顺利起来，孩子的学业要有成就。"还跑到庙里花了几千块钱上高香。然后祈求发财、中奖，又去做生意，买彩票。过了三四天、半个月，却没有改变，一切都是老样子。病也没好，家也没平安，工作也不太顺利，买了很多彩票也没中奖，就开始怀疑、埋怨了："不是说念佛就好了吗？不是说念百字明业障就消了吗？不是说上香拜佛就都好了吗？业障没有消啊！"自己不明理，反而去埋怨佛，埋怨上师善知识。

没有明白佛理，心不到位，只是在表面上、形式上做就是这种结果。修金刚萨埵除障法、念百字明要如理如法，上香、拜佛也要如理如法，念阿弥陀佛要清净、平等、自在、随缘地念，这样才能受益。你做到了没有？你身口意清净了吗？平等了吗？是自在、随缘地念佛吗？如果你心里不清净，还存有贪心；如果你没有随缘，还在攀缘，那你就是不如法地念佛。不如法地念，虽然嘴上念的是佛，但心里念的是魔，你着魔了！

修金刚萨埵除障法，最起码要具足四种对治力；烧香拜佛，最好要有三轮体空的见解，起码也应该诚心诚意、一心一意，不能有妄想、分别。但是你做得都不如法，"若不如法而行持，正法反成恶趣因。"这句话正好符合你了，这种

果报正好落在你身上了，还想病好呢！没恶化就不错了。

如理如法地做善事才能受益，没有受益是你自己的问题，不是法的问题。大家都要明白，无论闻法或修法，还是去做其他善事的时候，都一定要调整心态。

闻法方式 三

无论是闻法的时候还是修法的时候，心态和行为都要如法。若是心不清净，有不恭敬的行为，不但没有功德，反而还有罪过。我们已经把发心和动机都讲完了，昨天讲的是所断行为的三种过患。今天讲所断行为之六垢、五不持。

二、六垢：（一）傲慢；（二）无正信；（三）不求法（没有希求正法之心）；（四）外散；（五）内收；（六）疲厌。

依照《释明论》中所说："傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。"这些都是闻法、修法时存在的染污，我们要清除这些染污。

（一）傲慢。不管是闻法时，还是修法时，都不能有贡高傲慢之心。也就是说，无论在世间还是出世间，稍微有一些功德或优点的时候，都不能生起傲慢之心，不能对同修道友有轻视的态度，不能认为自己在某某方面比讲法的上师善知识还要强，还要高明。

这些傲慢的心态都是要去除的。若是有傲慢之心，不会得到佛法的真实利益。傲慢的人是不会有提高，不会有成就的。傲慢有两大特点：第一，觉察不到自己的缺点和毛病，这样永远也改正不了自己的缺点和毛病，就不可能有转变的时候；第二，看不出他人的优点和功德，这样永远学不到他人的功德和优点，就不可能有提高的机会。这样一来，不管

是我们的功德还是福德，都不会有圆满的时候。

闻法的时候，尤其是修法的时候，我们要去掉傲慢，把自己放在最低处。以前我在喇荣五明佛学院学习的时候，那些堪布、活佛就是这样做的。他们当中很多人都是非常有修行、有成就的。喇荣的人特别多，有时候他们来了，根本没有座位，只能坐在大殿外面，坐在楼梯下面或门口最不好的地方。这就说明他们的相续中没有贡高傲慢之心。

喇荣五明佛学院和其他的寺院不一样，我们的上师如意宝和其他的上师也不一样。其他寺院里的座位都是有顺序的，都是把那些有名气、有地位、有修行、有贡献的人安排在前面或上面。但是喇荣五明佛学院从没有这样的惯例，再有名气的上师或法王来喇荣五明佛学院闻法、求法也是同等对待，自己去找位子，有时候还不一定能找得到，只能坐在外面。喇荣五明佛学院没有世俗方面的讲究，上师如意宝也不要求，大家也没有这样的心态。

我们也要这样。我们既然是上师如意宝的追随者，就要尽量学习上师如意宝的言行。上师如意宝当时怎样发愿，我们也怎样发愿；上师如意宝当时是怎样弘法利生的，我们也要怎样弘法利生。所以大家不管是闻法的时候，还是修法的时候，都要尽量放下自我，把自己放在最低处，把别人放在最高处，恭敬上师，尊重道友。我们对这些吃的、住的、穿的，包括闻法时的座位等，不能要求太高，应该把要求降到最低。吃什么都行，穿什么都行，坐哪儿都一样。

现在我们这边的条件非常好，和以前的喇荣五明佛学院不一样。以前在喇荣五明佛学院，你若是来晚了，就要坐在大殿外面，或者坐在大殿的中间。喇荣五明佛学院以前的大

殿中间是露天的，就像我们现在这个院子一样，没有遮挡物。如果坐在中间的话，冬天随时会有风雪，特别冷，夏天随时会有风雨，求法者所有的衣服都会淋湿，一堂课结束的时候，手脚常常被冻僵。即使是这样，你也不能中途离开，不能间断传承。闻法、修法的时候，无论是下雨，还是下雪，即使天上下刀子了，你也要忍耐。这虽然很难做到，但是也要尽量做，心里不要有任何的埋怨或者烦恼。

你们来学法、修行，也要学会安忍。在闻法、修法的过程中，无论遇到何种磨难与坎坷，即使遇到再大的违缘和障碍，都应该忍耐。闻法、修法时，不是要享受，而是要受苦。受苦是消业，享受是消福，你们不能消耗福报，应该消除业障。

（二）无正信。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，成就就有多大。信心是一切加持的来源，是一切成就的根本。闻法、修法时，若是对上师、对佛法没有信心，不会取得任何成就，不会得到任何利益。

昨天讲过，学佛修行和学习其他的学问不一样，佛法是从恭敬中，从信心中得来的。有恭敬心、有信心才能得到佛法，否则即使明白很多佛理，也能讲解很多佛理，但都是鹦鹉学舌、纸上谈兵，都不是佛法。佛法是对治烦恼的，是对治习气的！你所懂得的这些，若是没有对治自己的烦恼，没有对治自己的习气，那就不是佛法。

现在有些人讲起佛理滔滔不绝，那他是不是已经取得很大的成就了？不一定！如果没有恭敬心，没有信心，就得不到佛法。如果没有对治烦恼、对治习气，学的就不是佛法，只是一般的学问、知识而已，只能增长知识，不能增加智慧。

佛讲过三种信心，华智仁波切在此处要求的也是三种信心：清净信心、欲乐信心、胜解信心。如果再加上不退转信心，就是四种信心。要得到佛法的真实利益，就要有这四种信心。佛讲的信心不是迷信，而是明信——明明白白地信！

第一，清净信心。就是对佛法、对无漏的功德——清净的戒律、无伪的慈悲心、广大的智慧、利益众生的一些善巧方便等，生起欢喜心。喜欢这些无漏的功德，喜欢具有无漏功德的人。不管是喜欢佛，还是喜欢菩萨，都完全是清净的。因为这个对境是出世间的，是无漏的、清净的，所以这种欢喜心也叫信心。

如果你不了解这些无漏的功德，就不会生起这样的欢喜心；如果你明白了这些无漏的功德，却没有生起欢喜心，就不是信心。只有了解了这些无漏的功德，并且喜欢，你才会崇拜那些具有无漏功德的人，才会学修这些无漏的功德，这就是学佛修行的动力。如果你对这些功德根本没有兴趣，根本不喜欢，就不可能崇拜他们；如果不崇拜他们，就不可能学修。

这种欢喜心是修行的动力，就像发动机一样。有欢喜心，有动力，机器才能发动起来，你才能学，才能修，这种欢喜心便是清净信心。

第二、欲乐信心。清净信心只是喜欢、崇拜，而欲乐信心则是有欲望的，自己也想成为佛菩萨那样的人，也想具足那些功德。有这样的需求与欲望，就是欲乐信心。

第三、胜解信心。就是相信自己通过学修能圆满这些功德，能成为佛菩萨，不怀疑自己。佛讲过，一切众生都具如来智慧德相。意思是说众生都有佛性，都可以成佛。简单地

说，福德圆满、智慧圆满就是佛。众生都可以修福报，都可以学功德。众生都有这个本能，这个本能叫佛性。一说众生都有佛性，也许有些人不理解、不明白。我们可以用生活中简单、通俗的语言解释：福报是修来的，越修越圆满；功德是学来的，越学越圆满。当你彻底明白了这个道理，自然会生起胜解信心。

相信自己一定可以学会，一定可以成为菩萨、成为佛！有这种坚定不移的信念，就是不退转信心！华智仁波切在《大圆满前行引导文》中要求的就是这种信心。不管是闻法还是修法的时候，我们应该对上师，对佛、法、僧，对自己都具足这种永不退转的信心。有了这种信心，其他的清净信心、欲乐信心，也自然就圆满了。

我们现在要反问自己：有清净信心吗？对佛法是真的喜欢吗？应该好好地思维，比较一下。假如现在让我们在一百万元人民币与百日共修之间做出选择，我们是选择一百万，还是选择百日共修？我们是喜欢钱，还是喜欢法？如果不做这样的比较，我们对自己就不会有深刻的认识，可能以为自己喜欢佛法，对佛法有欢喜心。

“我有清净信心，我喜欢上师三宝，对上师三宝所具有的无漏的功德有欢喜心；我也有欲乐信心，我想成菩萨，也想成佛，也想具足无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的戒律等功德；我也有胜解信心，我明白佛讲的一切众生都有如来智慧德相，都有佛性，我也深信自己能成佛；我也有不退转的信心，我参加百日共修的决心多大呀！家里有那么多事，但我还是不顾一切、跋山涉水地来到了这里。有信心就有加持，有信心就有成就，我一定会有成就的。”也不一定。我

们一定要仔细观察，反复思维，认真对比，才能知道自己是否真正具备这四种信心。

对有些人来说，如果真有机会得到一百万，让他怎样都行：当牛做马也行，住猪窝里也行，吃狗食也行，不穿衣服裸体也行；有人说他、骂他，甚至打他都行。因为过了一个月、三个月，就能拿到一百万了。绝对值！

百日共修是无价之宝，它是能让我们永久快乐、幸福的一种方法，再多的钱也比不上它。我们一定要明白百日共修的珍贵，并且下定决心，为了能圆满百日共修学业，让我们怎样都行！

闻法的时候，我们有没有像野兽听琵琶曲一般专注？修法的时候，有没有像饥饿的牦牛吃草一般急迫？上早晚课、上座观修的时候，有没有像婴儿嗷嗷待哺一般急切？“我要上课，时间怎么还不到啊？我要闻法，时间怎么还不到啊？我要上座观修，时间怎么还不到啊？”应该这样盼望着，期待着一个接一个的修法。

饥饿的牦牛吃草是什么状态？一刻不停地吃，前一口还没吃完，就盯着下一口，没嚼几下就迅速地吞下去了，着急呀！你们有没有这样迫切的状态？有没有这样急迫的心情？没有！很多人闻法、修法的时候，就如同在狗的面前放青草，在牛的面前放骨头一样，根本没有兴趣，不是期盼着，而是起烦恼：“是不是又要上课了？是不是又要上座了？”

这些人在外面说绮语、散乱、放逸的时候，精神十足，一听到海螺或打板的声音立即就变成另外一种状态了，无精打采，没有兴趣。不想闻法、上课，还怕僧值或管家批评。一看他们的姿势、表情就能知道，心里不高兴、不愿意还没

办法。这样的人就是没有信心——没有清净信心，没有欲乐信心，没有胜解信心，更没有不退转的信心。

（三）不求法（没有希求正法之心）。希求正法的心有多强烈，修行的层次就有多高。希求正法的心分上中下三等，修行人也有上中下三等的差别。希求正法的心特别强烈，这种人修行的境界也高；希求正法的心中等，这种人修行的境界也是中等；希求正法的心特别弱，甚至没有，这种人的修行也差，甚至没有修行。

（四）外散。闻法、修法的时候，心总是向外散乱。身在闻法、修法的行列中，心却不在，出去逛街了，出去看家人了。虽然身还在这里装得好好的，看起来很恭敬，在专心谛听，但是心走了，还走得飞快。不需要买汽车票，不需要买火车票，也不需要买飞机票，一会儿就到家里了，然后看看家人，一会儿又到单位看看同事，顺便还去看看亲朋好友。虽然不能用嘴说话，但是却在用心跟他们对话："你应该这样做，那样做。"

你到家，到单位，嘱咐他们这个那个，他们也听不到，因为心是看不到的，心说话时是没有声音的，他们没有他心通，所以也不知道，你这就是妄想、分别。经常想一些没有用的，这叫妄想；经常想一些不该想的，这叫邪思。心就是这样一个不老实的东西，闻法、修行的时候它也不老实，总是外出、散乱、放逸。无论我们的身在何处，哪怕是在闹市，在不安静的场所里，若是我们的心不散乱，我们就是不散乱的；若是我们的心不放逸，我们就是不放逸的。现在我们虽然身在寂静处，但心还是在散乱、在放逸，所以，我们还是个散乱者，还是个放逸者。闻法、修法时心不在焉，想别的

东西去了，到别的地方去了，这就是外散。

（五）内收。有的人学修的时候很精进、很用心，特别想听明白、学明白，然后一句句记，一个个字地去领悟。这就是过度执着，也是一种过患，最后也很难真正明白其中的含义；有的人要求自己一定要专心谛听，却因过度专注而昏沉、打瞌睡。在外散或内收的状态下闻法、修法，效果不会太好。要把握适度的原则：不紧不松。

佛在世的时候，有位名叫昼辛吉的弟子，出家以后跟随阿难学修，他有时过度紧张，有时异常松懈，而未能达到任何修法境界，始终没有取得成就。有一天，他来到佛祖面前，向佛祖请教。佛祖问昼辛吉：“你出家前擅长弹琵琶吗？”他回答：“极为擅长。”佛祖接着问：“你弹琵琶的时候，妙音是在琴弦松的时候发出来的，还是在紧的时候发出来的？”他说：“妙音是在琴弦不紧不松的时候发出来的。”佛祖教诲道：“那么，你修心也与之相同。”昼辛吉依教奉行，最后证果。

现在有些人对上课、闻法、打坐都没有太大兴趣，也没有太大意乐，原因就是没有把握好适度的原则。没有进入状态就不会得到利益，时间一长便会厌烦。所以我们在闻法、修法时，既不能外散，也不能内收；既不能紧张，也不能松懈，而要把握适度。

我们思维、观修的时候也一样，想把开示中的每句话都记住是不切实际的，每句话都要思维也是不可能的，要学会抓重点。思维、观修重点才能取得圆满的成功。

（六）疲厌。闻法或打坐的时间长了，或遇到了一些小小的违缘和障碍时，心里就生起了疲倦和厌烦。这是闻法、

修法中的一种过患。修法的时间可以调整，时间稍微短一点可以，少念几遍也可以，但是不能有疲倦和厌烦之心，若有应该及时调整。

怎样调整？就是思维人身难得、佛法难闻。人身难得我们已经得到了，佛法难闻我们已经闻到了，还有这么好的学佛修行的机缘，实在是让人喜出望外！这是我们无数劫中积累资粮的果报，我们应该好好地珍惜。我们的祖师释迦牟尼佛在因地的时候，仅仅为了四句正法，在自己的身上点燃了千盏灯，舍弃了无数次的生命。我们作为一个凡夫，求法没有那么容易，得法更没有那么容易，为了修持正法，为了今生解脱，我们应该不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，欢欢喜喜来听法。我们要这样调整心态而修法，不能有疲倦和厌烦之心。

五不持：（一）持文不持义；（二）持义不持文；（三）未领会而持；（四）上下错谬而持；（五）颠倒而持。

（一）持文不持义。倘若我们在修法时只注重受持美妙动听的词句，而没有详细地去分析其中甚深的意义，不去领会其中甚深的含义，犹如儿童追逐彩虹一般，什么也得不到。我们看书的时候只看文字，不体会其中的含义，这就是持文不持义。

（二）持义不持文。这是指仅仅去领会和体悟其中的含义，却不考虑文字或者词句。没有词句，没有文字，又怎么能体会、领悟其中的含义呢？

现在很多人觉得不需要理论，不用闻思，自己念咒语、学打坐就可以了；还有些人只搞理论，仅闻思但不实修。在我们这些学佛人当中，这两种现象非常普遍，这些都是错误

的，都是闻法、修法的过患。若没有闻思，只有修行，就好比只有腿没有眼睛一样，没有眼睛找不到路啊！没有方向，有腿却不能走，若走则非常危险，根本不可能到达目的地；若只有闻思，没有修行，就像只有双目，没有双脚，如何能到达目的地呢？我们要想到达一个地方，既要有眼睛，还要有腿，这样才能顺利地到达目的地。同样，我们要想到达彼岸，解脱成佛，既要有理论——闻思的眼睛，又要有实修——实证的双腿！

我经常强调理论和实际相结合，修行和生活相结合。虽然过多的理论是修行的障碍，但是如果我们连基本的佛理都不明白，根本不懂修持的方法，是不会有成就的。所以，该明白的佛理还是要明白，该证悟的智慧还需要证悟。如果我们只是明白或者能讲一些佛理而不去实修实证的话，同样也不会成就的。所以我们做早晚课的同时，还要修加行。

我们早晚课的内容、偈颂或仪轨，相当于交通工具；我们修加行生起的出离心、菩提心和证悟空性的智慧，就像燃油。有交通工具，又有燃油，才能发动机器，才能上路；有交通工具，没有燃油，无法发动机器，不能上路；只有燃油，没有交通工具，也不行。所以，我们既要闻思，又要实修，最后才能成就。

（三）未领会而持。佛讲的法有了义和不了义的。自己没有真正领会，没有真正明白，就去实修或给别人讲解，都是错误的，这就是未领会而持。佛讲小乘、大乘，显宗、密宗，这些都有了义和不了义的。小乘有小乘的了义和不了义，大乘有大乘的了义和不了义，显宗有显宗的了义和不了义，密宗有密宗的了义和不了义。很多在表面上看似有矛盾和冲

突，实际上并没有。佛是站在不同的角度为众生讲法的，自己要有智慧。无论是佛讲的法，还是上师或善知识们讲的法，都是针对不同根基和意乐的众生而讲的，在这边讲的和在那边讲的肯定有所不同。这不是有矛盾和冲突，而是因为对境不同，所化的众生的根基和意乐不同。佛教的小乘和大乘，也有共同和不共同之处，有些地方在表面上看似冲突的，但实际上不冲突，因为针对的众生不一样，站的角度不一样。自己应该有分辨的能力，好好地领悟。

你们和藏民不一样，一般的藏民没有文化，学不了那么多的理论和知识。你们通过看光盘自学佛法，也掌握了很多佛理，但是你们所学的这些不系统、不规范，没有次第，东抓西抓，东学西学，然后自己心里产生很多矛盾与冲突，有些疙瘩也解不开。说是小乘不是小乘，说是大乘不是大乘；说是显宗不是显宗，说是密宗不是密宗。就是因为你们没有了解小乘和大乘、显宗和密宗所有的九乘次第教法的内容。

现在是末法时期，我们想精通所有佛法的内容很难，但是最起码也要大致了解。这样，我们遇到一些问题或情况的时候，才能知道自己的修行在何处，境界在何处；也能知道修行的过程中，出现的觉受和境界是怎么回事；也能知道佛讲的这些道理，“噢，这是站在小乘的角度讲的，那是站在大乘的角度讲的；这是站在显宗的角度讲的，那是站在密宗的角度讲的。”这样，我们的心里就不会有疑惑了。

佛是究竟圆满的，佛讲的法和一般的知识不一样。怎么领悟、怎么讲都是通的，怎么领悟、怎么讲都是对的，这是佛法特有的功德。佛讲的每句话、每个偈颂，既可以用在小乘里，又可以用在大乘里；既可以用在显宗里，又可以用在

密宗里。就像橡皮圈一样，怎么拉都行，佛法妙就妙在这里，它不是死板的。佛讲的每句话，都是通达无碍的，怎么解释都是通的，怎么领悟都是对的，这才是佛法，才是智慧！佛法融入相续要有智慧！没有智慧，怎么能将佛法融入相续呢？你要映照出佛法的影像，应该有通达无碍、圆满智慧的明镜。

如果未领会而持，都是矛盾的、冲突的。有些人说："这个地方，我记得在某些经文里不是这样讲的，这里怎么这样讲呢？上师在有的地方是那样讲的，今天怎么这样讲呢？是不是前后矛盾、冲突啊？"不是！是针对的对象、站的角度不一样。真正讲经说法的时候，你不用担心是否有冲突、有矛盾，不会有的。若是你觉得有，说明你不是在讲经说法，你还没有这个能力。

（四）上下错谬而持。闻法、修行是有程序、有次第的。现在有的人连出离心都没有生起来，就想证悟空性；有的人连菩提心都没有发出来，就想证悟大圆满。出离心、菩提心、般若空性智慧是有次第的。先修出离心，有了出离心，才能发出菩提心；有了菩提心，才能生起智慧。戒定慧也是有次第的，先修戒，然后才会有定；有了定才会产生智慧。不持戒，身口意不清净，无法定下来。戒是净！

有的人经常受戒，表面上很精进，但时刻处在散乱中。若三门不清净，就是表面功夫，持戒是没有意义的。戒是净，身净、口净、心净才是戒。没有戒，心散乱，不清净，定不下来，坐不住啊！你勉强地坐也是受罪。定不下来还刻意去定，这样是定不下来的。

什么是定？保持自然的状态，三门变得清净。三门变清

净了、自然了，这个时候就能定下来了。三门没有调整好，不清净的时候肯定坐不住，定不下来。定的前面要有戒律，有戒有净，才能有定；有定，心安住了，这时本具的智慧自然就会显现出来了。因为没有打妄想，没有分别、执着，乌云就没有了，灿烂的天空自然就显现出来了。

戒定慧是有次第的，连基本的戒律都没有受持好，还想开大智慧，别做梦了。闻、思、修也是有次第的。有听闻才有思维，有思维才有修行。这几天，每天都要上座观修，有的人根本观修不了，就是因为没有闻慧。没有如理如法地闻法，没有足够的闻慧，思维的时候会非常困难。如果没有足够的思维，修行的时候就更困难了。

如果这样上下错谬而持，没有按程序、按次第，东抓西抓，东学西学，盲修瞎练，永远都不会有成就的，既浪费时间，又浪费生命！

（五）颠倒而持。这种情况是彻底领悟错了。现在也有很多这样的现象："某某经书上讲了，我上师或师父说了，只念佛或者直接打坐就行了，不用修加行，直接修正行就行了。"这完全是错误的！这就是颠倒而持。

求生净土要在清净、平等、自在、随缘的状态下念佛，才能往生净土。那是多高的境界啊！你能做到吗？若是你能做到清净、平等、自在、随缘，一句佛号就能往生。不要颠倒而持，一定要明白其中的含义。《阿弥陀经》、《无量寿经》都讲要先发菩提心，然后专心念佛。连出离心都没有，怎么能发出菩提心呢？若是没有菩提心，能专心念佛吗？根本没弄明白这些道理。要先发菩提心，然后才能专心念一句佛号。一说"念一句佛号"很多人就片面地理解为，只念一句佛号

就可以解决所有问题了。于是都喜欢念佛号，认为念佛号简单、容易，实际上这是懒惰的表现，就是不愿意念那么多，不喜欢做那么多。

很多人都自以为是、断章取义，把前面的“发菩提心”拿掉了，只是按照后面的要求、表面的理解装模作样地念佛，这样念也白念，没有用。虽然禅宗没有要求修加行、打基础，但也要有出离心和菩提心做基础，这是基本条件。没有出离心，连对世间的贪恋都没有断掉，怎么能生起菩提心呢？没有发菩提心，连我执我爱、自私自利都没有放下，又怎么能参禅？怎么能生起智慧呢？烦恼能减轻吗？能成就吗？不可能！这都是空中楼阁，不会有结果的。

修密法也有类似的现象。有的人说：“上师给我灌顶，让我修本尊了。”不错，上师是给你灌顶，让你修本尊，但是你要具备前提的修法，要有出离心、菩提心啊！在昨天的开示中曾提到过，要有五种圆满的基础以及两个次第的方法，具备这两点才能成就本尊。什么基础也没有，是不可能成就的。

有的人认为：“我在修大手印、大圆满。”实际上你连出离心都没有生起来，连菩提心都没有发出来，根本就谈不上这些，根本算不上是修行人。还说在修大手印、大圆满，别说这些大话了。

以前那些大圆满成就者，比如我们的传承上师之一华智仁波切，在他的上师无畏如来芽面前，仅前行就修了二十五遍。华智仁波切的两大弟子之一阿琼堪布，依止华智仁波切修大圆满法的时候，修了五十遍加行。有一天，他正在修曼茶罗的时候，上师突然来了，让他先不要修曼茶罗了，先修

四外加行。因为四外加行是最重要的，要修好多次。上师如理如法地摄受弟子，弟子也如理如法地依止上师，都是负责任的。上师看他的外加行基础不牢固，就让他重新修外加行。还有一次，他在修皈依的时候，上师又说了，他只完成皈依和发心的偈颂就行了，主要功夫还是要下在四外加行上，因为基础还是不牢固，先打好基础，基础是最重要的。所以我们在修行中一定不要颠倒而持，都要按次第一步一步地修，想一步登天是不可能的！

我们已经遇到了佛法，进入了佛门，修持了佛法，随时都能得到佛法的利益，所以，不要着急，不要好高骛远。山脚下有山脚下的草，山腰上有山腰上的草，山顶上有山顶上的草，你现在要做的是在哪里就吃哪里的草，吃一口算一口，吃一口得一口，不要总想着吃山顶上的草。

大圆满、大手印、大中观是山顶上的草，而你现在在山脚下，就不要总去妄想吃山顶上的草，你现在是吃不到的。山脚下那么好的草你不吃，和你相应的法你不学不修，却总惦记吃山顶上那些吃不到的草，总想学修与自己的相续不相应的法，最后只会饿死，会断送自己的慧命。你就好好地吃眼前的草，老老实实地修与自己相应的法，最后会实现自己的目标的。

我们开车上路要加油，没有油，汽车就发动不了。同样，嘴边的草不吃，你会饿死的。既然不想饿死，你就吃，慢慢地有力量了，就能到达山腰了；然后慢慢地就到达山顶了，那时你自然就可以吃到山顶上的草了。

应该明白自己的修行层次在哪里，自己应该修什么样的法，哪一个法和自己的相续最相应。若是法与相续不相应，

相续低法高也不行，相应才能得到利益。大家要明白这些。

今天讲的是闻法、修法时的过患，这些都是不应该有的行为，都要断掉。闻法、修法的时候，不能有这些，这样才如理如法。这几天我们学修的闻法方式，对我们来说非常重要。希望大家一定要重视起来，好好地思维、对照，去改变、调整，这样才能成为闻法、修法的法器，才能获得利益。若是闻法的方式没有做到，没有修好，再往下修就困难了，真的是寸步难行啊！

闻法方式 四

今天我们接着学修闻法方式。前两天我们讲了发心，今天讲行为。行为有所断之行为和应取之行为，今天讲应取之行为。应取之行为是闻法、修法或做其他善事时，应该具有的行为。

现在很多人学佛已经好多年了，表面上也很精进，但始终没有得到修法的真实利益，反而给身体、家庭、工作带来了诸多不便与不利，就是因为学修不如法。学佛、修行本身不会影响你的生活、工作，因为佛法是断除烦恼、脱离痛苦的方法，不可能给你带来烦恼、带来痛苦。

小乘、大乘，显宗、密宗都有共同和不共同之处，在家修行者和出家修行者也有共同和不共同的学处，各有各的修持方法。若是你将这些都混到一起学修，肯定有很多不便，有很多矛盾和冲突的地方。只有如理如法地学修，我们才会得到真实的利益。

应取之行为（闻法、修法时应具有的行为）：

一、依止四想；二、具足六度；三、依止其他威仪。

一、依止四想。闻法、修法时，我们要按《华严经》中讲的，去依止四想。《华严经》云：“善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作名医想，于精进修持作医病想。”

“于自己作病人想”。从无始劫至今，在六道轮回的苦海中，我们等于是患有贪嗔痴慢疑五毒的病人，受尽了无量的痛苦，一直没有医治好。我们要想从这些痛苦中解脱出来，就要医治好这些贪嗔痴慢疑的病。只有将这些病治好了，才不会再堕入六道轮回感受痛苦。

“于法作妙药想”。我们要治疗贪嗔痴慢疑等烦恼病，就要依靠佛法、正法。倘若没有佛法、正法，就无法治疗这些病。若是治不好这些病，就要六道轮回，感受痛苦。我们首先都要明白痛苦的根源，不是因为没有穿的，没有吃的，没有住的，没有钱，没有权，而是因为我们都患有贪嗔痴慢疑、我执我爱、自私自利等烦恼病。只是我们自己从未发现、从未觉察到而已。

我们怎么做都是痛苦：有钱痛苦，没钱也痛苦；有权痛苦，没权也痛苦；有家痛苦，没家也痛苦。站在不同的角度，处在不同的环境，都在感受不同的痛苦。佛为什么经常说我们是愚痴的、颠倒的？就是因为我们不知道痛苦的真正原因！我们拼命地去赚钱等很多行为，都是为了摆脱痛苦，为了能够获得安乐，但这些都不是断除烦恼、摆脱痛苦的方法。只有依靠佛法、正法，才能把病治好，这是断除烦恼、脱离痛苦的唯一方法。

“于善知识作名医想”。具德的上师善知识就是医术高明的医生。但是现在很多人都不依止善知识，不依止清净的

传承，不依止正确而完整的仪轨、方法，自己随便学、随便修，这是极其危险的！对于一个渴望解脱的人来说，盲修瞎练很危险啊！就像我们有病了，没有到医院看医生，自己瞎抓药、瞎吃药，这个药也吃，那个药也吃，一把一把地吃，这样折腾，不但治不好病，可能还会有生命危险，会失去生命！

所有的佛法都是好的，但是不能盲修瞎练，不能自己随便学修！我们乱抓药、吃错药会失去生命，但丧失的仅仅是一条命。而如果盲修瞎练，东学西学，那我们丧失的就是慧命，断送的就是解脱之命，以后就再也不会有解脱的机会了，要永远地在六道轮回中感受无穷无尽的痛苦，要失去无数次的生命！

好多人都不知道自己做错了，都不知道自己修行不如法，还埋怨佛、埋怨善知识："不是说念佛就好了吗？但是我没有好啊！"不是你说的那样。佛说的没有错，上师说的没有错，但是你没有照做啊！让你如理如法地念佛，让你如理如法地祈祷，让你如理如法地消业积福，没有让你盲修瞎练啊！这都是你自己的问题。

我在这里已经讲得很清楚了，我们痛苦的根源是患有贪嗔痴慢疑的病，要解脱、要治愈，就要靠佛法、正法的妙药。我们学佛修行就要靠善知识的指点和引导。若是没有善知识的指点和引导，自己盲修瞎练，后果就如同前面说的瞎抓药，吃错药一样。按照上师善知识的引导，如理如法地精进修持，就是治病的过程，只有这样病才能治愈，我们才能解脱。这是唯一的方法和途径。

现在很多人都说自己皈依了某位师父，皈依了某位上

师，那他有没有给你正法这个妙药？他有没有给你指出解脱之路？他有没有给你开启智慧的方法和窍诀？如果都没有，皈依就没有任何意义了。我们需要的是医术高超的医生，但不是所有的人都可以当这样的医生，也不是所有的出家人都可以当善知识的。

能给你指出解脱之路，能令你证悟本性、空性，能给你开启智慧的方法的善知识，才是真正具德的善知识，合格的善知识。你依止他，他就会教你如何学修正法，如何断除烦恼，如何摆脱痛苦。我们做任何事情都不能盲目，尤其是学佛更不能盲目啊！

我以前也跟大家讲过：你认为是善事，不一定是善事，也许是造业。我们要有智慧，有智慧才有方便，没有智慧是不会有方便的。现在很多人对上师抱着很大的期望，认为皈依佛了，依止某位上师了，临终的时候，佛一定会来接引自己，上师一定会大悲地摄受自己，把自己带到极乐世界去。不可能！佛讲过："吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。"连佛都没有办法让你直接解脱，上师就更没办法了，所以不要拿这些来欺骗自己。

"于精进修持作医病想"。我们要摆脱病苦，就要靠佛法的妙药，但是不能瞎用瞎吃，一定要遵照医嘱按时按量服用正法妙药，也就是百分之百地依教奉行，这样才能治愈烦恼之病。

佛在经中讲：所有的佛都不可能将众生的烦恼、业障用水清洗掉，佛也不可能亲手把你的这些业障、烦恼拿掉，也不能将佛自己证悟到的境界挪到他人的相续中。佛度化众生的方法是将脱离痛苦的方法教给你，你照着去做，最后才能

到达彼岸，才能解脱痛苦与烦恼，这是唯一的方法。

如果你不如法地修行，到时候佛也没有办法，上师也没有办法，都不能接引你。佛多慈悲，上师多慈悲，要是他们有办法，早就让众生都解脱了，可是依然有这么多众生都在六道轮回里感受痛苦。所以，要解脱只能靠自己。

二、具足六度。闻法、修法的时候都要具足六度。我们要解脱、成佛，就要学习六波罗蜜多。

（一）布施。我们到大殿闻法的时候，首先要摆设法座，然后是供曼茶罗、供花、供灯、供香，这是布施度。

（二）持戒。闻法的时候，要保持身口意清净。大殿内外要打扫干净，打扫时不能伤害到小含生等众生，这是持戒度。

（三）安忍。闻法时，要能克服、战胜内外的各种违缘和障碍。比如说能够克服心的外散或内收，克服厌倦或疲惫，能够不顾一切艰难困苦，严寒酷暑，坚定信念，这是安忍度。

（四）精进。闻法时恭敬谛听，内心深处满怀喜悦，特别愿意听闻、思维，这就是精进度。

（五）静虑。闻法时用心、专注，就是静虑度，也就是禅定。

（六）智慧。闻法时，用心去领悟、体会，领悟不到、体会不到的地方，可以提出疑问，遣除疑惑，这就是智慧度。

闻法、修法的时候都要具足六度。每天我们有四个段落的实修时间，进入禅房上座的时候，首先观察自己的相续，调整身心，端正身心，遮止不如法的行为，三门保持清净，这就是持戒度。打坐的过程中，会有很多困难，尤其是刚开始的时候，腿痛、腰痛、后背痛、昏沉、打瞌睡等，这都很

正常，都需要调整。不起厌烦心，不失去坚定的信心，自我调整。

你应该这样想：就是因为自己修行不够、业障深重，所以才出现这些违缘和障碍。心里应该忏悔，然后下决心，不顾一切困难，坚持下去。坚定的信念非常重要，成就要靠定力、靠决心。当时我们的本师释迦牟尼佛在菩提树下入座、入定的时候想：若是不能证得数劫当中寻找的菩提果，粉身碎骨也不起来。他下了这样的决心，最后成道了，如愿了。

我们也应该跟佛祖学。虽然自己业障深重、修行差，但是人身难得今已得，佛法难闻今已闻，有这么好的机缘和条件，我们一定要把握好这样的机缘，不浪费这样的机缘，百日共修期间一定要取得成就，达至圆满。这样下决心就是安忍。若是闻法、修法的时候，能表里如一地做，不用说真正入定以后，就是心稍微清净了一会儿，内心的禅悦、喜悦也是不可思议，也是无法用言语表达的。

尽量调整自己的身心，然后带着满怀喜悦的心情上座观修，就是精进度。观修的时候，学习了哪些内容，就专心致志地观想哪些内容，这就是禅定。禅是专注，定是不散乱。无论你观修什么，静修什么，若是心能一直保持专注、不散乱、不动摇，就是静虑度——禅定。

思维、观修的过程，如果我们能如理如法地做，肯定会生起智慧，心里的好多疑惑、烦恼自然会消失。把思维不明白，不知道如何观修的地方记下来，下座以后请教同修道友，或者请问上师善知识，解开这些疑惑，这就是智慧度。

下座之前观察自己上座的过程，不如法的地方就猛厉忏悔，如法的地方就回向。将观修以及所有的功德、善根都回

向众生，愿众生早闻佛法，早证菩提，这就是布施度。这就是实修过程中具足的六波罗蜜多。

我们用斋饭时也可以具足六度。吃饭时也应该观察自相续，不能以贪心、嗔恨心吃。你的身体是上师三宝弘法利生的工具，吃饭是为了保护这个工具。大乘佛法里讲，尤其是密宗里讲，自身是一座圆满的坛城，为了供养坛城、庄严坛城，以这样的心态去吃饭以及吃饭的时候保持三门清净，这就是持戒。打饭、吃饭的过程中，也会遇到一些违缘和障碍，都要尽量忍、尽量让，不要抢，不要挑这挑那。众生的根基和意乐都不一样，想法也不一样，何种想法的人都有。无论他人的态度如何，行为是否如法，都不计较，心里不存嫉恨，这就是安忍。

要有智慧，把一切都看成是正常的显现。这么多人，每个人的想法不一样，习惯不一样，有冲突、有差错是很正常的。什么都应该以正确的心态，当成是正常发生的事。一切都是自然发生的，没有什么可执着的，没有什么可留恋的，没有什么是可靠的。好是一会儿，坏也是一会儿；好的表现是一瞬间，不好的表现也是一瞬间，都会变。都看淡一点，都看成正常。有智慧，心不动，不记恨，不计较，就是安忍度。吃饭也是一种修行，也是一堂功课，满怀喜悦地吃，什么都不挑，什么都是好的，拿到多少就吃多少，拿到什么就吃什么，心里始终是开心快乐的，就是精进度。用心打饭，用心吃饭，专注不散乱，这是静虑，也是一种禅定。吃饭这样一种平常的行为、普通的事情，也变成了修行；吃饭的过程中，也消除了业障，增长了智慧；自己心里明明白白、清清楚楚地这样精进，就是智慧度。吃完饭以后，不能认为是

自己把这些东西吃下去了，自己要消化吸收，而是认为自己身上还有很多众生，都要跟着你借光，你做布施给他们。饭菜尽量不剩，实在吃不完，剩下的饭菜以及洗碗水等都不要随便扔掉，先念“嗡啊吽”加持，再念六字真言等殊胜的咒语，布施给饿鬼道众生。很多众生都需要这些，若是能发清净心，能用心做布施，很多众生都能得到，这都是布施度。

以前有一位阿罗汉，以神通到饿鬼道时，遇到了一个饿鬼母。饿鬼母对他说：“如果你要去卫藏，就帮我捎个信儿，我丈夫去卫藏找食物，已经去了好多年了，一直没有回来。你如果看到他了，就告诉他，若是找到食物了，就尽快回来，不然我和孩子们都快饿死了。”那位尊者说：“有那么多饿鬼，我怎么能认出他呢？”她说自己的丈夫具足了九种丑相，一看就能认出来。尊者就把饿鬼母丈夫的一些特征记了下来。到了卫藏以后，有一天，看见有很多饿鬼在一起抢东西，其中有一个饿鬼具足了饿鬼母说的丑相。尊者就把饿鬼母托他带的信儿跟这个饿鬼说了，果然他就是饿鬼母的丈夫。那个饿鬼说：“这么多年了，我历尽了千辛万苦，但是一直没有找到食物，只是找到了这个东西。”他张开手，尊者看到了丑饿鬼的手里只有一口痰。丑饿鬼说：“这是因为一位比丘吐痰时发心了，所以我才得到的。”

我们也可以发清净心，这样饿鬼道的很多众生都能得到，对自己来说也是一种了债、还债。如果怕有鬼，怕有违缘，就要这样做布施，这样才能了债、还债，以后这些众生不仅不会再来找你，还会成为你的朋友，成为你的护法。这是多好的一种方法啊！但是大家都不会用。都以为到大殿做课，听上师开示，才是真正的修行；在禅房上座、打坐才是

真正的修行。其实真正的修行在生活当中，真正的修行在我们的一举一动当中。造业是在这个时候造的，积福也是在这个时候积的。希望大家把佛法都运用起来，运用到生活的每个细节当中去，运用到一举一动当中去，这样才会受益，才能解决问题。

我们做一些普通的事也可以发心，包括晚上睡觉的时候，也可以具足六度。很多人睡觉时就是一躺，然后呼呼地就睡过去了，就像动物。有的人睡眠不好，每天都辗转反侧难以入睡，然后就叹气。不应该这样，睡觉也可以发心，躺下以后观察自己的相续、心态，不能贪睡。

睡觉也是保护身体的一种方法。若是不休息，我们的身体就受不了，身体就毁坏了，就等于毁坏了坛城。若是没有健康的身体，怎么修行啊！休息是为了健康，健康是为了修行。为了保护坛城，保护上师三宝弘法利生的工具，休息也是为了更好地修行，这是一般的发心。大乘佛法，尤其密宗里讲，睡觉也是一种入定，可以进入大光明的境界，也可以这样发心。把佛或上师观在心间，一心祈祷，让佛或上师的智慧与自己的心合二为一，这是一种禅定。

睡不着更好，就多思维、观修当天的闻法内容，多念些咒语、佛号，心态一放松就睡着了。业障嘛，很多人一念咒，一观想就睡着了；若是不念咒、不观想，就睡不着，越想睡越精神。很多人睡眠不好，这是改善睡眠很好的方法。不要总吃安眠药，对身体不好。不要总想睡不着怎么办，明天工作怎么办，越有睡不着的心，就越着急，越紧张，就越睡不着。你不要把它当回事，睡不着也很正常，这也是修行的机会。

睡觉时能保持三门清净，睡觉也是持戒；睡觉时能一心一意祈祷，睡觉也是禅定。很多时候虽然睡着了，但总做一些没有用的梦；有时候做一些好梦就高兴，有时候做一些恶梦或不好的梦，就在那边哭。这说明你睡觉的时候没有专心睡觉，心没有定下来，所以就散乱。

若是你睡觉之前心能静下来，定下来，就不会做梦了，这也是一种禅定、静虑度。有时候睡不着，心里特别厌烦、着急，如果能观想或持咒，就是安忍度；睡觉也是一种修行，满怀喜悦地想：我现在可以躺着修行、入定了，可以和佛、上师合二为一了，这样欢喜地睡觉，就是精进度；这样睡觉，梦境也是大光明，处在一种喜悦、智慧的状态，就是智慧度；这种功德和善根也可以回向给众生，是法布施，这就是布施度。这样，睡觉也可以具足六度。

其他的行住坐卧都一样，都可以具足六波罗蜜多。这才是真正的发菩提心、行菩萨道。“我今天做布施，拿很多东西分给大家。”以为这是布施度。“我今天要受持好多戒律，别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。”认为这是持戒度。“今天别人说我了，我不高兴了；别人骂我了，我伤心了。但是，我并没有以牙还牙，我修忍辱了，要不然我应该说他几句。”认为自己修忍辱了。已经动心了，已经生起嗔恨心了，这叫忍辱啊？

然后就是外散和内收。这些过患都没有去掉，就开始在那里打坐。有时候心走了，外散了，有时候内收、昏沉、打瞌睡了，还认为这是禅定：“我上座了，我修禅定了。”走马观花、蜻蜓点水般地听一听、看一看，明白了几句佛法，就拿来评说别人，认为自己有智慧了，可以指责别人了。这哪

是智慧呀？

精进也是，都是装模作样地修行，其实心里一点欢喜、喜悦之心都没有。但是要在大家面前装修行人，于是勉强地做，当成任务念：“是不是该上课了，今天的任务得完成啊！”上课也高兴不起来，但是没办法，就这样进大殿了，勉强地跟着念，当成任务念。打引磬了，要上座了，也不是很愿意。这就是现在很多人所谓的精进：勉强！

很多人在表面上念了很多经，念了很多咒，也磕了很多头，把头都磕破了，认为这就是精进。这样修六波罗蜜多是不会成就的。你念了这么多年的佛，修了这么多年的法，到了关键的时候，到了临终面对死亡的时候，你会大失所望的。所以不要欺骗自己。

布施是有施舍心，没有贪恋；持戒是三门清净；安忍是心如如不动，无论面对何种顺境、逆境都能心平气和、心甘情愿地接受、面对；精进是特别欢喜、特别喜悦，期盼着上课，期盼着上座，期盼着感受那种喜悦；禅定，禅是专注，定是不散乱；智慧是无我、空性的智慧，能对治烦恼、对治习气。佛说，除了无我、空性的智慧，其他的都是知识，不是智慧。

希望大家要明白这些道理，这是我们闻法、修法的时候，应该具足的六波罗蜜多。

三、依止其他威仪。我们应该带着恭敬之心来闻法、修法。如《毗奈耶经》中说：“不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。”没有恭敬心的人，不能给其讲法。没有病却戴着帽子、蒙着头、用布缠着头，还有打伞、持手杖与兵器，这些都是不恭敬的行为，不能给这样的人讲法。

在外面听法时，如果下雨了或阳光太强烈等，经过上师的允许可以打伞。倘若实在有病，经过上师的允许，可以拿手杖，一般的人都不允许拿。

经中是拿这些来做比喻，其实还有其他不恭敬的行为。如说法者坐着不许给站着的人讲法，说法者坐着不能给躺着的人讲法，说法者在路边不能给路中间的人讲法。如果有特殊情况，就要做特殊处理。所以时刻都要注意自己的威仪，不能有丝毫不恭敬的行为。否则就是对法、对三宝的不恭敬，这样也会给自己带来不好的果报。

又如《本生传》中云："坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法。""坐于极下地"，就是坐在最低处。说法者必须要坐在高处，闻法者必须要坐在低处，就像我讲法要坐在法座上一样。这不是显示我的功德与威仪，而是对法的一种恭敬。因为我要讲法、传法，我一定要恭敬佛法、恭敬佛经，所以，我一定要坐在前面，坐在高处。

法座不是为我个人设的，而是为所讲的法设的，是对法的恭敬与尊重。你们坐在下面，坐在低处，这也不是对我个人的恭敬，而是对法的恭敬。因为法是从恭敬心中求来的，是从恭敬心中得来的。

这些道理都要明白。"因为他是师父，是上师，所以要坐在上面，坐在高处，而我只是一般的凡夫，是弟子，所以要坐在低处。"这种想法也可以，也算是对上师、对善知识的一种恭敬。但是我们闻法、讲法的时候，不是因为这个，而是要恭敬法，才必须要这样做的。

现在有些人说："我不用法座，我可以坐在地下讲，我

也可以坐在后面讲。”意思是自己很谦虚。这种人不懂佛理，这是对法的不恭敬。可能他不精通佛理，所以特意装有修行，特意装谦虚，这本身就是一种装模作样，也是一种傲慢。一切依法、顺其自然、随缘，才是真正的明理。特意做什么都是假装，都是违反真理，违反诸法的实相，都是不如法的。

“当具温顺仪”，应该恭恭敬敬，尤其是经过上师三宝所在地的时候，一定要弯着腰、低着头走，不能昂首挺胸像平时那样走，这是对上师三宝的不敬。

“以喜眼视师”，看着上师善知识的脸，心里满怀喜悦，脸上充满笑容，恭敬谛听，才是如法的。不要像在狗的面前放草一样无动于衷，面无表情，这是不恭敬的行为。

“如饮语甘露”，听闻佛法如喝甘露一般。我们这里也有这样的人，面带笑容，边听边点头，表示认同，这是如法的。有些人装，也这样做，这是不如法的。真正在下面用心谛听，心里真有感觉的人才是如法的，这样才能得到法益。

我们经常说这个不允许，那个不允许。实际上不是佛、菩萨、上师善知识们需要这样的行为或者态度，也不是拿这些来控制你、约束你，而是让你清净，让你功德、福德和善根圆满的一种方法，能直接对治你的烦恼，对治你的习气。这样你的傲慢心、嫉妒心、贪心、嗔恨心就生不起来，这也是一种保护你的方法。如果你认为这些戒律是控制你、约束你，这就和一般的法律、法规没有区别了。佛讲戒律是为了使你的身口意清净，是让你断除烦恼、脱离痛苦的一种方法。

你是不是在学佛修行，就看你的心态，看你怎样去理解，如何去接受。如果你没有看明白，认为这样的状态不对，那就没有意义了，你不是在学佛，也不是在修行。

闻法的方式我们讲了四天。四天的时间够长的了，内容也够详细的了。我们看《大圆满前行引导文》，还有我们的《百日共修》开示里，都没有讲这么详细，也没有讲过这么长时间。

我们从明天开始学修共同外加行、不共同内加行以及特加行和正行。这个过程中不要忘记闻法的方式，把这些铭记在心里，好好地运用起来，融入每天、每小时、每分钟里，这样才能成就，才会受益。

佛或上师只能教给你解脱的方法，不能直接把你像抛石头一样抛到西方极乐世界，不可能有这样的事情。该讲的我反复、仔细地给大家讲了，应该怎样闻法、修法，应该保持什么样的心态与行为。若是你自己不依教奉行，即使学修了一百天，也不会有任何成就，不会有任何进步。这个时候不要埋怨我，我已经全力以赴了，已经尽心尽力了。正常来讲，每天晚上我们用一个多小时讲解就行了，但是我却在四天当中，每天用两个多小时，甚至有时候用近三个小时来给大家讲解闻法方式。因为这个很重要啊！虽然我用心良苦，但是如果你们不照做，我也没办法。

我们的闻法方式到此圆满结束。将讲法的功德，闻法的功德以及所有的功德，回向给法界一切父母众生，愿一切父母众生早遇佛法，早证菩提，获得最究竟的大圆满境界！

第三章 修行与生活



修行与生活

要把修行放在第一位，没有什么事比修行更重要。短暂的人生稍纵即逝，暇满的人身珍贵难得。一定要抓住这个机会，千万不要错过！解脱的唯一方法就是修行。佛法向我们揭示了宇宙人生的真相，佛陀告诉了我们如何用智慧来拯救心灵的方法，世间没有任何真理比佛法更适合拯救人心的了。

修行要从“心”开始，真正的修行首先是发心，没有发心就没有修行，就不会成就。发什么心？发慈悲心，发菩提心，这是一切大乘佛法的基础，没有这个基础，就进不了大乘法门。慈悲心、菩提心发出来了，就会消除所有的业障，圆满无量的功德。

真正的修行是修心，要时时观照自己的心，随时调整自己的心态，将每一个起心动念转换成正知正见，转换成善念。要去掉自私自利的念头，时时增长善的念头，使之成为一种习惯，成为我们的生活。真正的修行是修正自己，不是修正别人。要拿佛法当镜子，但只能照自己，不能照别人。要去掉自己的烦恼、执着、妄想、分别。修如何做人，如何处事，如何面对对境。

佛法不离世间法，将佛法实践于生活中，融入于工作中，才是修行。修行在一切时、一切处、一切境界中，在行住坐卧处，在举手投足间。佛法就在你身边，佛法在一切处。我

们不要离开生活去找佛法。真正的修行不在山上，不在庙里。不能脱离社会，不能脱离现实。要在修行中生活，在生活中修行。有的人整天打坐、磕头、拨念珠，修了好多年，可是习气、烦恼依旧，性格、心态依旧，没有任何改变，这不是真正的修行。

你的工作环境就是你的道场，你的坛城。无论你从事何种职业，都要把修行融入到你的工作中，面对境界历事练性，面对人练心。要尽你的责任和义务，要尽心尽力地做好你所承担的一切，要置心一处，用心去做每一项工作。把你的服务对象视为父母众生，一切为他们的利益着想，以真诚心对待每一个众生，关心他们，帮助他们，理解他们，体谅他们，做众生的公仆，全心全意地为他们服务。当你不求任何回报地去给予、去奉献的时候，这就是修行。这时你会得到无比的快乐，你的事业、你的工作、你的一切都会顺利。不要怕遇到违缘障碍，它可以历练你的心性，提高你的层次，增长你的智慧。

你的家就是净土，就是寂静处，要把你的净土打扫得干干净净，布置得清净庄严，任劳任怨地尽你的责任和义务。擦掉灰尘就是擦掉你的业障，扫除垃圾就是扫除你的烦恼。你的家人都是你的金刚道友，要关心他们，照顾他们，尊重他们，不要伤害他们，怨恨他们。各有各的因缘，各有各的福报。你执着什么，什么就会伤害你；你执着谁，谁就会让你伤心。一切都要看成如梦如幻，放下所有的妄念。但放下不是放弃，该做的还要做好。

人生如同一场戏，戏已经开场了，你就要演下去，但是你要明明白白、清清楚楚地知道，你是在演戏，哪里有真的

夫妻？哪里有真的儿女？你既要演好自己的角色，又不要当真。

其实人间并不是我们的家，众生只不过是匆匆过客而已，没有什么可执着的，没有什么可计较的，少说一句能怎样？让一步能怎样？凡事不要只考虑自己，要考虑对方。只有去掉了自私自利自爱，你才能自在。你真正有了慈悲心、菩提心，不仅上师三宝会加持你，就连善神护法都会帮助你，只要你如理如法地修，诚心诚意地去做，别人自然会尊重你、喜欢你。你怎样对待别人，别人也会怎样对待你，不要总是怨天尤人，不要总是挑别人的毛病，看别人不顺眼，不要总想去改变别人。先调整好自己的心态，修好自己的心，一切境都会随心转。你以宽广的胸怀容纳一切，包容一切的时候，你就不会有想不通的事。看一切人都是好人，看一切事都是好事，看一切境都是好境，能经常查找自己的缺点，能不断地去掉我执，这就是修行，否则修什么呢？

我们之所以有今天，就是因为以前没有好好修行，让无明禁锢了我们的思想。要想在今生解脱，必须修行。如果今生还不修行，继续无休无止地痴迷下去，等待我们的只有轮回的黑暗。所以一定要珍惜这个机会，抓住这个机会，认认真真、如理如法地修行。不要装模作样、自欺欺人，否则吃亏的还是自己。

能在今生遇到殊胜的无上密法，是大家的因缘福报，我们要好好珍惜，一定要从基础做起，扎扎实实地修，否则再好的法也不会有太大的用处。要明白：真正的解脱要靠自己的觉悟，自己不觉悟谁也没办法。自己是自己的救星，不要借口忙这忙那不肯修行，不然当你真想修行时，也许什么都

来不及了。

其实，修行和生活工作并不矛盾，佛性是我们每个人都具有的。然而人们陷入了繁忙的事务中，到处奔走，向外寻求，却迷失了自我，不知道最重要、最宝贵的东西应该从自心中寻找。佛就在心中，真正的佛就是自己的心。我们一定要有信心，信心有多大，成就有多大。认真学、坚持修，今生一定能解脱，一定能成佛。

烧香拜佛未必是学佛修行

发心特别重要，一切都看发心。如果不发心，烧香、拜佛、念佛都不是修行，每时每刻都要发心，关键是发好心、发善心、发菩提心，这些都特别重要。大乘法与小乘法的区别，世间法与出世间法的区别，都看发心。你的发心动机是出世间的，你所做的一切都是出世间法；你的发心动机是世间的，你所做的一切都是世间法。你的发心动机是小乘的，自私自利的，你所做的一切都是小乘的；你的发心动机是大乘的，是为了他人的，你所做的一切都是大乘的。你的发心动机是善，一切都是善；你的发心动机是恶，一切都是恶。

学佛修行不在形式上、表面上，应该把表面上、形式上的东西都放下。我们现在刚起步，学修起来看似很矛盾、很冲突、很困难，但实际上没有那么难，只要发心了，你日常的生活、吃喝玩乐都是修行。如果没有发心，念佛、诵经、烧香、拜佛都不是学佛、不是修行。但是这也需要过程，慢慢来。

完全是心，好好地发心，好好地工作，好好地做家务，把自己的家收拾得干干净净、利利索索，自己也高高兴兴地

活着，这才是真正的学佛修行，这才能得到法益啊！其实在生活、工作、家庭以外，想学佛修行很难。家里那么杂乱，心里那么不安，还能学什么，修什么？还是烦恼，还是痛苦！虽然去寺院烧香、诵经、拜佛了，然而生活却越来越不美满，家庭越来越不和睦，身体越来越不健康，这都是学偏了，修偏了！好好修，修自己，修家庭，修工作，修生活，别的没有什么可修的。

调整好自己的心态，不装模作样，不欺骗众生，尤其要真心实意对待，不欺骗与自己有缘分的众生。“我给他做饭、洗衣服，很累；我为孩子付出这么多，也很累……”觉得难，觉得痛苦，你还是没有修行。你应该心甘情愿、真心实意、高高兴兴地照顾他，尊重他，那样才能消业，才能还债啊！现在很多人都是这种情况：我想学、我想修，但是家里怎么也不行，孩子怎么也不行。为什么会这样呢？其实，你好好地关心、尊重、照顾家人，抚养孩子长大，这也是你的修行啊！

不要总是想不开。有想不开、想不通的时候，还是没有智慧；有智慧了，没有什么想不通、想不开的，一切都是好事。调整好自己的心态，修家庭，修身体。等你真正成就了、成佛了，那个时候身体就是金刚不坏之身。把自己的家庭修成西方极乐世界，你的家人都是佛菩萨。把身体修得健健康康，把家庭修得平平安安，把工作修得顺顺利利，一切的一切都是吉祥圆满，内心那么快乐，那么满足，别的还有什么可修的呢？

无论何时内心都那么快乐、那么欢喜，无论何时都有一种无伪的欢喜心，你就是佛！这才是真正的佛！任何时候都

快快乐乐，没有吵闹的时候，没有愁眉不展的时候。你看弥勒菩萨，从来都不愁，永远都那么乐，这才是真正的佛——“欢喜佛”、“乐佛”！这是他的表法。你真正学佛修行了、成佛了，那个时候你会永远快乐，家庭和睦，工作顺利，身体健康，这样才有欢喜，才有快乐。



断除执着才能断除私心

家庭不和睦，天天吵吵闹闹，工作不顺利，总有障碍、总有违缘、总有坎坷，你能快乐、欢喜吗？不可能！那怎么办？我们就要修这些，把家庭修和睦，把身体修健康，把工作修顺利。我们现在对自己的家人也关心、也照顾、也尊重，但实际上都是自私自利，都是为了自己的利益！如果没有这些利益，你不可能尊重他，不可能照顾他。

不能这样！我们要不求回报，没有要求地关心、照顾、尊重家人；没有原因，没有理由，完全是真心实意地做。那样你的家庭能不好吗？你的家人能不感动吗？不管你怎么做，谁都知道你是真心的还是假意的，是出于何种目的。如果完全是为了他，他不可能不感动。如果你用心去感化他，那个时候他的内心也会有变化，他也会真心地爱你、尊重你。互相都是真心实意的，才有真正的和睦。

现在我们这些和睦不是真正的和睦，过几天、过几个月肯定会闹，因为互相不是真心的，而是为了利益。你真想修家庭和睦，就这样修：从现在开始下决心、做决定，不管他对我怎样，我都关心他；他对我怎样都行，打也行、骂也行、伤害也行，而我要没有原因、没有理由、不求回报地尊重他、关心他、照顾他。这个时候才能修出家庭和睦。家庭真正和

睦了，这才是一种无比的快乐，那时才有幸福。一个家庭有和睦，这个家庭就是个幸福的家庭；一个村子有和睦，这个村子就是个幸福的村子；一个国家有和睦，这个国家就是个幸福的国家；一个世界有和睦，这个世界就是个幸福的世界。

对儿女也是如此。现在的父母对儿女都特别地牵挂、特别地溺爱，但实际上都是自私，没有真心地爱。你好好地观察一下，你为什么那么爱他，为什么那么牵挂他？实际上都是为自己，没有真正利他。所以你为他付出得越多，他对你的要求越多，没完没了，不会有满足的时候！因为你是用一颗自私心来关心他、照顾他、牵挂他的。很多父母都是，为了儿女能舍弃自己的生命，实际上还是自私。你的所作所为都是恶业，都有恶报，你们之间的债不会有结清的时候，会越来越重。他给你带来了什么？只有痛苦、压力、负担。那么多烦恼、那么多痛苦都是来自于他。

那怎么办？他是你的冤亲债主，这个债你一定要还，但是在内心里不能有自私自利。“他是我的孩子，我亲生的！”亲生的又怎么样？一切众生都是你亲生的啊，你应该去爱一切众生！“他是我们家的！”是你们家的又怎么样？因为是“我的、我们家的、我亲生的！”所以就要关心照顾，还是有个“我”，还是为了“我”嘛！你对别人家的儿女，对别人家的孩子，有这样的爱心吗？没有这个“我”了，不是“我”的了，你就不会这样了。

假设有好几个孩子，遇到困难的时候，你肯定会先救自己的孩子，别的孩子就不会那么关心。全是“我”，这就叫自私！所以你那样关心他没有用，解决不了问题。你溺爱他，他也无法给你回报。因此一切功夫都要下在心上，你从心里

放下了，不会有事的。别担心、别害怕！有什么可怕的？应该学习密勒日巴的精神，他不怕死，所以他不会死。虽然最后他死了，但那是示现，实际上他没有死；他不怕有病，所以他从来不会有病。他从内心里希望有病没人问，死了没人管，这是他最大的愿望。但密勒日巴有病了，不可能没有人问；密勒日巴死了，不可能没有人管。实际上就是这样！你越要的时候，越得不到；你不要的时候，都追着你来。

随缘得圆满，方便度家人

面对任何对境都不要害怕，一切放下。从内心里不害怕、不担心，不会有事的，一切都会过去的，一切都会好起来的。有病就有病，死了就死了！我是这样想的，我希望你们也是这样。活一天自在一天，活一天轻松一天，快快乐乐地活着，就行了！如果你活着的时候能轻松快乐，死的时候一定会安心。不吵不闹，有多大的福报就享受多大的福报，一切都是缘，缘来缘去，缘聚缘散。该来的时候让它来，该去的时候让它去，该聚的时候让它聚，该散的时候让它散。不用特意要求什么，否则就是压力、烦恼。

如果能随顺，你的一切都会圆满吉祥。最殊胜、最圆满的就是你的生活和工作，这才是真正的圆满。除了这些还有什么呀？学佛念佛、诵经烧香，如果你执着这些，心里就会充满矛盾、充满冲突。不敢不念，念还没有时间，坚持不了，放不下，这也是一种压力、一种痛苦。有权的人也是一样，既坚持不下去，也放不下……怎么折磨都是折磨，怎么痛苦都是痛苦，不都是一样吗？学佛修行了一样痛苦，生活工作了也一样痛苦！有什么区别？

所以一定要修家庭、修身体、修工作。刚开始肯定难，有时候做不到。修什么？就修这个嘛！能做到一次两次也行，慢慢来，这就是修行的过程！你不是想解脱吗？做不到也要做。你能做到一点了就不难了，真正做到了就成就了、成佛了。

“我对别人行，但是对家人不行，做不到。”现在最大的困难，最大的障碍就是这个。你把这个关打破，一切功夫都下在这上面，把自己放在最低处，慢慢来，你真正能做到就好了。他那么障碍你，这是你最大的业障，最大的魔，这也是缘分！你先把这个关打破，先把目前这个问题解决了，这是最重要的。如果你不先过这个关，不先解决这个问题，你做不了别的！

一定要感化他，这就是救度众生、弘扬佛法！总在口头上说有什么用？你是信佛学佛的，如果希望他们也信佛、也学佛，就好好表法，让他们看看学佛的好处、功德与利益，这是最简单、最容易的。“我希望他也能信佛，跟我一起修。”那你就在家里给他表法吧！先不要学别的。你不能表法，肯定度化不了他，也解决不了这个问题。家人不支持，总是阻碍你，这是你修行最大的障碍，你应该先把这个问题解决了。

怎么解决？你得做啊！只会说有什么用？“我也讲不过他呀！”你讲他能听吗？你要去做！你真心地把自己的身口意献给他，完全地为他服务，那个时候他才知道学佛这么好，学佛的功德真大，然后他就会学、就会修了。这样你就给他表法了，他也对佛法有兴趣、有信心了，种下善根了。如果你没有好好表法，你越学佛修行他越反感，你就让他生起邪见了，他就诽谤佛法，就种下恶因了，这个恶因有一天一定

会成熟。如果你跟他结下善缘了，善有善报，他一定会支持你、帮助你；如果你们之间结下恶缘了，肯定有恶报，他肯定会障碍你，成为你最大的违缘。但是人都不懂，他犟你也犟，他不服你也不服，他越不同意越反感，你们之间的矛盾就会越严重。

怎样把衣食住行都变成修行

佛讲过，不如法修行，不但没有功德，反而有罪过；不如法修行，正法也会变成恶趣因。想学佛、想修行，一定要如理如法，否则就别学别修了，不要拿佛法造业。拿佛法造业是特别大的罪过！

佛法是从恭敬心、信心中得到的，没有恭敬心，没有信心不会得到佛法，不会有任何成就。信心是一切成就的根本，是一切加持的来源。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，成就就有多大。

大乘佛法里主要强调的是心。其实学佛修行就是一个转念，念转业消——念一转，业障就消掉了。从早上起床开始，所做的一切都可以变成修行。如果你能把握心态，能转变心态，在佛堂里念经和在外边做事没有区别。如果心不清净，心没有安住，在佛堂里诵经、念佛，也不是修行，都是造业。如果心清净，能把握心态，在外边做事，打扫卫生，洗脸刷牙，都可以变成修行。

我们现在的状态是：佛法是佛法，相续是相续；修行是修行，生活是生活。佛法与相续，修行与生活都脱节了。虽然学了几本书，但都是纸上谈兵；虽然口头上能讲很多道理，但一点都没有融入自己的相续；虽然在寺院、在佛堂里做功

课、诵经的时候像个佛、像个菩萨，但是一回到生活中、工作中，一点变化都没有，烦恼依旧，习气依旧。

我们这样学佛修行，解决不了问题！佛法是解决我们相续中烦恼的方法，佛法是解决我们生活中问题的方法。我们不是要解脱吗？解脱就是要从烦恼、痛苦中解脱。所以，将佛法融入相续，才能对治烦恼、对治习气；将修行融入生活与工作，才能解决生活与工作中的问题，才能改变命运。

以前佛在世的时候，有一位弟子很虔诚，但是特别笨，教他一些仪轨、偈颂也学不会，佛只好让他去扫地，告诉他：你扫地的时候，要在心里观想，自己扫的这些不是灰尘，而是自己的业障，自己的烦恼。他特别相信佛，就按照佛说的话去做。扫地的时候，他心里这样想，嘴上也这样说：我扫的不是灰尘而是业障，扫的不是灰尘而是烦恼。就这样扫啊、扫啊……最后将业障、烦恼都扫尽了，证得了阿罗汉果。

我们洗脸刷牙的时候也要这样想，这些不干净与不清净的东西，就是自己的业障和烦恼。把业障洗掉，把烦恼刷掉，这叫将佛法运用到生活中。

在大乘佛法里，尤其是密宗里讲，我们的心是一尊佛，是最究竟、最圆满的佛；我们的身体是一座坛城，是最究竟、最圆满的坛城。吃穿、装饰都可以供养坛城，庄严坛城。你为了庄严坛城或为了表法可以化妆，表法本身就是一种说法，叫“现身说法”。但是我们现在洗脸、化妆，目的是什么？是想迷惑众生。从根上就错了，这个念头要转过来！如果我们能转念，这些不好的念头就没有了，都是清净的心，都变成了修行。

如果你的心到位了，自己的家也是坛城，也是极乐净土。

家里这些不干净的东西，都是自己的烦恼和业障。我们在家里打扫卫生，也是扫烦恼、除业障；家里干净整洁了，也是庄严坛城，这也是一种修行。这里没有不好的心，都是清净的心。

《普贤行愿品》里讲："一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。"在密宗的大光明境界中，所有的一切都是佛，都是本尊，都是坛城。显宗里也讲，处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。如果你能转为道用，都在给你表法，都在给你解脱的机会，都在让你增长智慧。

做饭是修行。给家人做饭是一种菩萨的行为。我们不是要付出与奉献吗？虽然我们都很关心、照顾家人，但是我们的关心、照顾是自私的。"我不自私啊，我对家人、对儿女一点都不自私。"你就是自私！为什么这样讲呢？你现在关心他们、照顾他们，是因为执着"我"——我的家人，我的儿女。"这是我的亲生骨肉，我不照顾谁照顾啊？"由"我"引发的都是自私。佛说过，要破除我执，要去掉"我'。

你们现在也能感觉到吧，对家人越关心越照顾，反而越烦恼。因为是自私的，不是真心实意的，所以感化不了他们。

虽然你的行为没有错，但是你的发心是错误的。现在我们要发菩提心，要为众生，就要转念。怎么转念呢？你关心家人、照顾家人没有错，但是你不能因为他们是"我的"而关心、照顾他们。你要把他们看成是与自己最有缘分的众生，最需要自己的众生，所以关心他们、照顾他们。这样才能感化他们，你们之间的缘和债才能了。之前你了不了缘，也了不了债！如果你没有了缘了债，就了不了生死，断不了轮回。

什么叫轮回？冤冤相报叫轮回。如果你是自私的，再付

出也没有用，还是互相欠。如果你能无私地奉献、付出，真正能善待这些众生，才能了这个缘，了这些债，最后才能了生死。

我们已经发菩提心了，就应该饶益所有的众生。但是要从自己身边的众生做起，然后一步步扩大。连身边的众生都没有度好，怎么能度化一切众生呢？只是口头上说说而已，都是大话、假话。寂天菩萨在《入行论》里讲得很清楚，无论我们发慈悲心还是发菩提心，都要从自己的家庭做起，慢慢扩大范围。

“这都是与我最有缘、最需要我的众生，所以我要关心他们、照顾他们。”你这样想就有力量了，做家务的时候也会很轻松。你有这样的发心，它就能给你一股力量，这叫加持！如果你心不甘、情不愿地做，就不能了缘了债，不能解脱。

其实你付出了、奉献了，本身也是给自己积累资粮。你不是要成佛吗？这都是成佛的资粮啊！你能这样想，也能从中得到一种力量，一点都不会感觉累，心里也不会有怨恨。这叫加持！加持不是什么很神秘的东西。你做饭本身也是给佛菩萨准备供品，也是为父母众生服务，这里有很多含义。

吃饭是修行。如果你有高的见解，自身就是一座坛城，吃饭本身就是一种供养。如果你达不到这么高的境界，可以先供养诸佛菩萨，然后将这些食物当作加持品享用，也有消业、驱魔的作用。真正的修行人，不用去找什么仙家。“是不是我身上有东西了？是不是我家里有东西了？我现在怎么将他们送走啊？”不用这样。你能如理如法地做饭吃饭，本身就能驱魔。如果信心足了，这些饮品食品都是甘露、甘

露丸。

很多学密法的人，都特别喜欢甘露、甘露丸，但是喝了吃了以后，一点感觉都没有：“哎，怎么跟普通的食品一样啊？”如果没有信心，相续没有成熟，不会起什么作用。如果相续成熟了，有具足的信心了，喝水就是在喝甘露水，吃饭就是在吃甘露丸啊！我们做会供的时候分的那些东西，就是一些饮料和食品，但如果你能真心实意把它们当作甘露和甘露丸，它们就可以帮你消业，帮你去病、去魔、去烦恼。物质上没有什么甘露和甘露丸，主要是自己的信心。

穿新衣服之前，也可以先供养诸佛菩萨，然后把新衣服当成是诸佛菩萨赐给自己的加持品穿在身上。那是金刚铠甲啊！看谁还能往你身上粘不清净的东西！不可能！这也是增加自己的信心，增加自己心的力量。为什么说一心祈祷能得到加持？你能坚定信念，能一心一意，这本身就是一种力量。为什么我们现在没有力量？因为我们的心是散乱的，力量是分散的。你能将心定下来，心的力量就集中到一起了。

做生意是修行。你可以在外边开个小店，但是发心要正确。众生肯定需要这样的场所，你为了给众生提供方便条件而去做生意，不会造业的。你还可以通过这样一个方式跟众生结善缘，给他们种善根。如果你能以一颗清净心去善待每一个客户，你就是与他们结善缘，给他们种善根。

走路是修行。走路的时候，把佛菩萨观想在右肩上，这样走路也是绕佛。把路途中见到的美丽的城市、风景等所有清净美好的东西，统统供养给诸佛菩萨，供养给父母众生，尽量去对治烦恼，消灭贪心。“这个太美了，归我多好啊！”要把这个贪念转化过来，修舍心，对治烦恼，不让烦恼、贪

心生起来。

逛街是修行。商场里有各种各样的服饰、食品，对这些也不要生起贪心，全部做供养、做布施。这也属于是意幻供养、意幻布施。如果你的心真正到位了，真实供养和意幻供养、真实布施和意幻布施没有区别。因为供养的目的是对治烦恼、对治习气。我们现在的状态是，一进超市贪心就上来了：“哎哟，这些东西多好啊，我要尝一尝……”没钱买还着急。其实当你生起贪心的时候，通过意幻供养、意幻布施把这个念头转过来，就达到目的了。

小乘佛法特别强调依止寂静处，修行要上山、出家。在山洞里修，没有那么多对境。但是我们现在修的不是小乘佛法，而是大乘佛法。修大乘佛法是在生活中、社会中、世俗中，大乘佛法的出家是心出家。如果只把握自己，是小乘修行；不仅把握自己，还要帮助别人，才是大乘修行。

在对境中把握自己难度很大，但是成就也快。没有对境修一百年，不如有对境修一刹那。在对境中很难把握，可一旦胜利了，就是真正的胜利。你们现在作为在家居士，没有到山上修行的机缘，但是尽量把握人身，在生活中、工作中去学修，这样修行成就特别快，做到了这些叫智慧。

远离一切散乱境，依止殊胜寂静处

我们在学佛修行的过程中，要尽量远离散乱的境相。这些境相有外在的，也有内在的。外在的境相主要指环境，修行的环境也很重要。我们现在没有太大的力量，很难改变环境。很多时候，我们不仅没有改变环境，反而被环境改变了。其实，如果我们有一定的修行，有一定的定力，有一定的智

慧，就可以改变环境。但是，如果我们没有这样的力量，就要选择一些比较清净，对修行有帮助的环境。

环境与周围的人都很重要。我们没有开悟证悟，没有登地之前，会被环境、恶友转变和影响。所以你们到山上来，到寺院来学修是对的。我们现在需要这样的所依与助缘，否则很难进步，很难突破。我们这个地方和一般的寺院不一样，这里有正法，每天都可以修持正法。现在很多道场、寺院都没有正法，也学不到正法。去那样的地方，对我们的修行不但没有多大帮助，反而还会有障碍。

很多人肯定有过这样的经历，跑过很多寺院，也去过很多道场。现在很多寺院、道场都变成使人相续散乱的场所了。跑来跑去，走来走去，相续容易受到严重的染污，这样瞎跑没有多大意义。所以，我们首先要选择一个殊胜的道场，然后在那里学修。现在交通方便，能住几天住几天，不是要长住。这个也要靠缘分，不是每个人都有这样的机缘，都有这样的福报。修行不能勉强，一切随缘。若是自己有这样的机会或机缘，也不能错过。

我经常跟大家讲："任何时候都要把握适度，不紧不松。"包括到寺院、坛城修行也一样。有的人特别执着，勉强自己，没有这个机缘，还非要强求，这是错误的；有的人有这样的机缘，但是还不珍惜，不重视，这也是错误的。

其实依止寂静处是对的。我们的历代祖师都是依止寂静处而最终成就的。不依止寂静处怎么成就呢？修行是要在生活和工作中，但是，如果没有一定的智慧和修行很难把握自心。我们刚开始的时候尽量依止寂静处，依止善友，尽量远离散乱的环境、场所和恶友，这点很重要。

朗措玛寺是个实修的道场，可以说是名副其实的寂静处。这里只有正法，只有实修，没有别的。这里的人，和其他道场的人不同，他们都受过教育，都有一定的修行。所以我可以很负责地告诉大家，他们都是善友。若是有这个机缘和福报，希望大家都能到这里来修行。你到这里来，只会有收获，不会有损失；只会有进步，不会有退步。

朗措玛寺的现在和以前不一样了，通过大家的帮助，这里的条件也好多了，所以我希望并且欢迎大家到这里来学修，这样对你们今生的解脱有极大的帮助。也可以说能在这里认真学修的人，今生绝对能解脱，能即身成就。

在山上修行肯定轻松、容易、方便。但是如果暂时没有这个福报与机缘也没有事，你就努力做。有人说："我有家，有工作，离不开怎么办啊？"那没办法，你只能先把自己的家变成寂静处，把家人变为善友，尽量在生活、工作中修行。如果你暂时不能到山上，到寺院修行，也不要着急。做功课也不是很重要，你可以先不学不修，先去除家里的障碍。把家庭内部的关系处理好，把家人照顾好，感化他们，让他们高兴、感动。不然有很多障碍，修行也难。

我们这些同修当中也有很多这样的人，自己表法表得好，在家里现身说法，让家人非常感动。家人特别支持，到时候就会提醒："哎，快要上课了，快要修法了。"家里人高兴，不但不阻碍自己，甚至还帮助自己，提醒自己，支持自己学修。这种人上山也没问题，家人支持——老公拿钱，儿女拿钱，不但有路费，还能做一些功德。我们也应该这样，先别执着修行，先把自己的家变成寂静处，把自己的家人变成善友，这样不用离开家也能修行了。

学佛修行的条件、助缘具备了，处处都可以成为寂静处。现在科技发达了，在家里通过互联网，随时都可以亲近上师，听上师开示，和同修们共修。不用设佛堂，设坛城，迎请上师三宝，也不用和同修道友联系。把电脑打开，里面应有尽有，上师父亲有了，坛城母亲有了，同修道友、兄弟姐妹也有了，全家欢聚，开心、快乐啊！应该这样修行。依止寂静处，依止善友很重要；远离散乱，远离恶友也很重要。

我们现在应该怎么办呢？有两个选择：第一，如果你有机缘，就到我们这个清净的道场和大家共修。你到这里来，上师、坛城、道友都齐全了。这个不用靠科技，直接就可以来。这么好的机缘也是宿世修来的福报啊！第二，如果没有这个机缘，是自己修行不够，不能怨别人，只能怨自己。

你没有福报去接触上师、坛城和这些金刚兄弟姐妹，应该忏悔自己的业障。因为各种缘还没有了，债还没有还，福报修得不够，法缘不是很殊胜。要在家里、在单位好好修行，这时修行的助缘少，差不多只能靠自己了。你自己要努力，要用佛法和修行来改变心态，转变相续。心态一改变，一切都会改变。自己的小家也会变成寂静处，这样就可以远离散乱，依止寂静处了，家人也变成善友了。现在有的家庭夫妻都信佛了，甚至都修行了，和以前不一样了，以前是恶友，是造恶业的伴侣，现在都变成善友，做善业的伴侣了。

不管是母子还是夫妻，进入佛门了，尤其是进入密乘了，都是金刚兄弟，相互之间不能再造业、再伤害了，否则罪过就大了。以前是家人，或者是一般的普通的朋友，若互相伤害是犯错。现在都是金刚兄弟姐妹了，再互相伤害是破密乘戒！以前是错，现在是恶！密乘十四条根本戒，第三条就是

金刚兄弟之间不能有矛盾，否则就是下地狱的因！大家还是没有认识到，没有明白，甚至有的人根本不把这些当回事。

有些家庭，夫妻之间或者母子之间叫一声“师兄”，有人觉得很奇怪。这有什么奇怪的，都变成佛友了，在密乘里同修道友是金刚兄弟，因为都依止了同一个上师，依止了同一个坛城，就等于是同一个父母生的孩子，难道不是金刚兄弟吗？金刚是恒常不变的意思。金刚兄弟之间的关系一直到成佛都不能变，变了就是破戒。不能破坏这种关系，破坏了就不是金刚了。显宗里也讲佛友、善友，不能变成恶友，否则就破戒了。我们修行是将生命变成慧命，这就要靠坛城母亲和上师父亲，他们两个之间才会培育慧命。

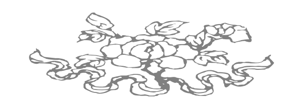
大家要仔细地考虑，自己是不是真心想解脱成佛？很多经典、续部里讲，若是想要将生命转变成慧命，将轮回转化为涅槃，将娑婆转化为净土，以及最终成就佛果，都必须通过密乘、金刚乘，必须要靠上师父亲、坛城母亲。这些道理大家一定要明白。

我们不能盲目地学佛修行，首先要明白道理。全家都能学佛修行，这是多大的福报，多好的缘分啊！但是也要如理如法地学佛修行，否则也会犯戒。学佛修行必须远离散乱，依止寂静处，不然无法在相续中生起戒定慧。因为戒本身是净，如果你的相续不清净，怎么能有净呢？定本身是正，正是不邪，如果没有远离散乱，依止寂静，怎么能远离邪呢？有邪就没有正，有正就没有邪，这两种心态不可能同时存在的，一心是不能二用的，没有正就无法生起定。慧是觉，觉是不迷。你现在还没有远离散乱，还不能真正住于寂静，还是迷。迷怎么能生慧呢？觉和迷是相反的、冲突的。在同一

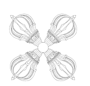
个相续里，有迷就没有觉，有觉就没有迷，又有觉又有迷是不可能的。相当于火和水，水火是不能相融的。

如果我们不依止寂静处，不远离散乱，相续中就无法生起戒定慧；如果相续中没有生起戒定慧，就没有现量自性的三宝；如果没有现量自性的三宝，怎么能成就呢？

第二篇



戒律篇



关于戒律的相关开示

我们今天讲戒律。戒律里有很多内容，包括别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。别解脱戒里也有很多内容，我们现在学修的是八关斋戒和居士五戒。我们在《善者戒行》里简单、概况地讲过那些戒律。如果详细地讲，还有受戒、开戒等很多内容。若是真正把戒律学会了以后，受持起来并不难。但是因为现在我们不懂，所以觉得受戒难。

很多人根本不敢受戒，怕犯戒。有的受戒以后遇到违缘障碍了，也不知道可以舍戒，不知道还有很多方便的做法，所以破戒了。戒律有很多种，但是要根据自己的根基和因缘而受。不是谁都可以受戒，也不是什么时候都可以受戒。若有智慧、有方便，受戒非常容易。我们首先要学习戒律，明白其中的道理。以后我们有时间、有条件的话，还可以再仔细讲。懂得多了，持戒也会更容易一些。

其实受戒本身是一种解脱，但是很多人受戒以后却有矛盾、有压力了。不会受戒，所以有压力；不懂戒律，所以有矛盾。很多时候，不同的戒条看起来也有冲突，这是要根据具体情况受持的。受戒了以后，也有迫不得已的时候，也可以开戒。明白了以后，受戒就一点都不难了。

现在我们的情况是：一不敢受戒，二守不住戒，只能破戒。其实不敢受戒，就是因为不明理，没有明白受戒的必要性以及受戒真正的功德和利益。佛法里讲戒、定、慧。戒是基础，有戒才有定，有定才能产生智慧。不守持戒律无法得定，没有定就无法生起智慧。我们学佛、修行、成就要靠戒律。戒律是一切成就的根本，是一切功德的来源。没有戒律就不会有任何的功德和成就。作为学佛人，作为修行人，一定要受戒。有了这个基础，才会有其他的功德和成就。

受戒也是很多世间福报的来源。我们讲八关斋戒功德的时候，讲了很多受戒的功德。八关斋戒是最基本的戒律，最简单的几个戒条，都有那么大的功德和利益，别的就更不用说了。居士五戒虽然戒条不多，但是受持的时间比较长——一生一世。菩萨戒、密乘戒有根本戒、支分戒等很多戒条，时间是乃至菩提果——直到成佛。时间长，戒条多，要求高，所得到的功德和利益也多。

受戒是对自己的一种保护。不管你要成就世间的事业还是成就出世间的事业，都要靠戒律。戒律清净的人什么都不用怕，一切都会顺利吉祥。所以说，受戒很重要，我们都应该受戒。

现在很多人都不敢受戒，怕犯戒。犯戒是难免的了，作为凡夫不可能不犯戒，但是可以忏悔。受戒了就不能随便，一定要以正知正念、以佛法来对治烦恼习气。如果实在因为不明理、不深信、烦恼重或习气重而犯戒了，我们可以通过忏悔来清除。

佛讲戒的时候，首先讲的是怎样受戒，在具足何种因缘和条件的情况下能得到戒体；其次，讲得到戒体以后应该怎

样去守护它；再次，讲一旦破戒或犯戒了，应该怎样去恢复，去弥补。尤其在密宗里，没有定业，任何罪业都能忏除。所以比较有智慧的人，即使犯戒了也能解脱，因为他犯戒后会立即忏悔。但是没有修行，没有智慧，不明理的人，犯戒了很难解脱，因为很多时候他不知道自己犯戒了，即使知道也不懂怎样去忏悔，所以很难铲除业障。因此，明理的人容易在这种状态中解脱，不明理的人解脱就难了。

要通过忏悔忏除业障。什么叫忏除业障？就是将业障与自己的相续分离，不让业障与自己的相续共存，不让业障储存在相续中。如果犯戒了、造业了，要及时忏悔，最好的对治是忏悔不过夜，中等的对治是忏悔不过月，最差的对治是忏悔不过年。对治得越及时，消业越容易，时间越长业障越不好忏除，过了三年以后业障就很难忏除了。所以我们应该受戒，然后尽量不犯戒，一旦犯戒了就猛厉忏悔，越快越好。

有人说："犯戒了也没事，我可以忏悔，通过忏悔都能忏掉。"如果以这样的心态犯戒，就很难铲除业障了。作为凡夫，我们还有很多烦恼，有很多不好的习性，有时候身不由己，不知不觉地犯戒；嗔恨心一上来控制不了，就犯戒了；贪心一上来控制不了，就犯戒了；习气重，不知不觉地又犯错犯戒了。但是我们通过忏悔都可以铲除这些罪业，以后一定会注意，能更加谨慎，这样你又进步了，又提高了一个层次。

如果因为怕犯戒受到惩罚而不敢受戒，这也是自私。"我受戒以后如果犯戒了，护法惩罚我怎么办？佛菩萨不高兴了怎么办？"于是就不敢受戒。不受戒就不能解脱，不能成就。

受戒以后必须严格守护，尽量做到清净持戒。我们现在还是凡夫，很多道理还不明白，有时候肯定会因不明理而犯戒；有时候虽然明白了一些，但是还没有深信，然后也会犯戒；有时候也知道、也相信，但是烦恼重，烦恼一上来就犯戒了；有时候因无始劫以来的串习重，不知不觉又犯戒了。尽管如此，我们可以立即忏悔，越快越好，抓紧时间把这些罪恶和自己的相续分离。忏悔就是知错改错，这也是一种进步。如果你认识到错误，立即改正了，这也是一种成就。忏悔的过程中也在开悟，也在成就，也在进步。其实不怕犯戒，只怕不知道忏悔，不知道改错。这是第一种情况。

第二种情况就是只能破戒。迫不得已的时候肯定会破戒，现在你的相续、根基、修行层次就在这儿，这也是没办法的事。有的还是不明理，其实很多情况下，佛都允许了，有开戒的时候，你就可以方便地做一些事情；实在不行，还可以把相续中的戒体舍掉，过后再重新受，这也是一种方法。

其实，如果有智慧、有方便的话，一点都不难。受戒、持戒应该是一种轻松自在的状态，但是现在很多人受戒是一种控制，一种束缚，不是一种解脱。我们一受戒，心里就开始有压力了，生活、工作中遇到很多的事情会与戒律产生矛盾和冲突。这说明你还是不明理。多学一学，慢慢就好了。其实这个时候应该比较对众生是利大还是弊大，这样取舍就不难了。若是对众生利大弊小，就可以大胆地进行；若是对众生利小弊大，就严格守护，绝不犯戒。

我们为什么要在培训期间安排这样一个课程呢？就是因为这些对大家来说太重要了，很多人都没有认识到它的重要性。今天学戒，很多人都没当回事，没有抓紧时间，也没

有用心学，认为像单位或公司里的一些规章制度一样。不一样啊！我们是在追求解脱，追求成就。如果没有戒律，没有受戒持戒，怎么能解脱，怎么能成就呢？

现在有的法师不敢讲戒律，怕人们不接受，都跑光了。必须要讲戒律，必须要懂戒律！不懂才会跑，懂了以后不会跑的。没有戒律的基础，学佛是不会稳定的，有一天一定会灰心退步。就像修建高楼大厦，没有地基是不会牢固的，有一天肯定会倒塌的。同样，如果不受戒，不懂戒，盲目地学，盲目地修，这种人一定会出问题。

如果大家真心想解脱、想成就，一定要一步一步地来，别着急，别总去找感觉，找觉受，那些都不可靠。我有时候讲一些比较高深的法或者境界的时候，大家都听得津津有味，兴致勃勃。但按次第、系统地讲一些方法，都不怎么爱听，也不感觉殊胜，问题就出在这里。刚才讲的那些没有按次第，按程序，偶尔一两句说到你心里去了，就像是打麻醉针，吃去痛片一样，当时好受一点，心里亮堂了一些，舒服了一下，就觉得太殊胜了。其实这个并不殊胜，它是暂时的，解决不了根本的问题。要解决根本的问题就要按次第，按传承，按仪轨学修，最后才是真正的成就。任何时候都不会灰心、不会退步，不会动摇，达到这样一个境界，才是真正、究竟的解脱。之前都是假的，不可靠。

你们现在学佛修行，有时候有一些好的觉受，就高兴得不得了，觉得自己是不是已经开悟了、成就了？不是！不要去找感觉，感觉肯定有好的时候，也有不好的时候。觉受也是，有时候有，有时候没有。有时候对自己挺有信心，觉得自己改变了很多，进步了很多；遇到一些对境或者困难的时

候，对自己又没有信心了："哎呀，我太差了，太不行了。"这都是错误的想法，都是障碍。你的感觉是一个分别念、妄念。妄心不可靠，真心才可靠。

大家应该按清净的传承，按完整的仪轨，按次第修学，这不会有错。你不可能一下子就能成就，就能解脱，但最终你一定会成就，会解脱，所以不要着急。在修行的过程中，要轻松自在，但是也不能懈怠散乱，这个度要把握好，不紧不松，稳稳当当，按部就班就行了。

感觉好不好无所谓，有进步没进步无所谓，有成就没成就也无所谓。相信上师三宝，相信自己，坚定信念，死心塌地地学修，一定会成就的。这些都很重要！真心想解脱、成就，必须要这样。

我们通过四外加行修出离心，通过皈依、发心来修菩提心，通过消业、积福、上师瑜伽修大圆满——最究竟、最圆满的智慧。这个程序、次第是不会变的，这是一条完整的解脱、成就的道路。我们在皈依的时候就已经下决心了——以正法为道路。现在我们修的四外加行、五内加行，以及后面的特加行、正行都是我们的道路。这样一条路，只要我们稳稳当当地走下去，最终一定能成就大圆满，不会有问题的。因为从普贤王如来到现在，无数的众生通过这条道路最终到达了彼岸，到达了圆满的境界。

我们的传承，远传有无数的历代祖师，近传也已经有十八代上师了，有些是通过如来密意传，有些是持明表示传，还有些是补特伽罗耳传，通过这三种方式传承下来。这些传承从来没有间断过，法脉也没有被污染过。

末法时期，到哪里找这样一个清净、完整的传承呢？好

多传承都已经间断了，被污染了。但是我们历代祖师的成就和境界一个比一个高，弘法利生的事业一个比一个广。这说明了什么？说明了我们的传承没有间断，没有被染污。大家要相信！有时候我感觉自己太幸运、太有福报了！在这样的五浊恶世，这么一个纷杂的年代，我们能够遇到此法，遇到这么清净的传承，这是一个什么样的福报啊！很多时候我一想到这些，就会泪流满面。

大家真的要珍惜啊！不要再胡思乱想，东抓西抓。依此传承，如理如法、表里如一地修，我们今生真的就可以解脱，不用再六道轮回了。在轮回当中，只有苦没有乐。现在我们在人间受尽了苦，苦不堪言啊！但是这还不算什么，我们还要在恶趣中轮转，感受恶趣的痛苦。

无始劫来我们受过的苦真的难以表达，难以形容。不说别的，只说我们在地狱里喝过的铁汁，如果能聚集到一起，比四大海的海水还多得多；我们仅仅投生为蚂蚁的肢体若能堆积到一起，比须弥山还高；我们投生为人，因没有吃的，没有穿的，因求不得苦、不欲临苦等而掉下的眼泪，如果能聚积到一起，比整个大海的海水还多。

我们能看见的东西非常有限，我们对过去世中受过的苦难与折磨也无从回忆。现在这是个解脱的机会，一旦失去就不会再有了。这个道理我们在《暇满难得》里都学习过。如果你又错过了这么好的一个机缘，将来还要继续轮回的话，你对自己就太不负责任，太对不起自己了。如果你不学不修，对上师三宝来说没有丝毫的损失，都是你自己的损失，将来后悔的是你自己。两手空空地离开这个世界，被业力牵引堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦者，也是你自己。上师三宝犹

如莲花出淤泥而不染，不会受你的影响。

大家好好学、好好修，别浪费时间，别浪费生命。我们为了世间暂时的利益，经受过多少的苦难啊！为了钱财，为了手上的一点点权力，不顾一切，连自己的性命都不顾了。但是这些钱财、权力却不能解决心灵上的问题，我们烦恼依旧，痛苦依旧。有钱有权了，烦恼更多，痛苦更大了。真的，不要再做这些傻事了！世间的这些福报都是有漏的、无常的。龙树菩萨讲得一清二楚，积财、守财、失财的过程都是痛苦和烦恼。我们在积累财富的过程中，有烦恼，有痛苦。得到一些财富了，在守财的过程中，心里也是特别不安，越有钱、越有权，心里越得不到安宁，也是烦恼与痛苦。没钱没权的人多自在啊！在一个小屋里，想吃就吃，想穿就穿，想睡就睡。吃得香，睡得着，也不用想那么多。如果这个财不是你的，你想守也守不住，最终还会失去。和小品里讲的一样：人死了，钱没花了是痛苦；人没死，钱没了也是痛苦。人最终都要死去，也许在死之前就会破财失财，能不痛苦吗？也许有些人今生今世没有这样的缘分，既不破财也不失财，但也无法逃避死亡。离开这个世界的时候，连一分钱也拿不走，还要留在这个世间，留给别人，那时更痛苦！那个时候是中阴阶段，中阴界的众生自然有一些神变和神通，随时能回来，还能知道别人心里想什么，当看见家人、亲朋好友都在争夺自己的财产时，心会安宁吗？心里会怎么想？会特别痛苦！

作为修行人，我们要随缘，有就有，没有就没有，自然来的才是真正的福报。有些大德高僧住在山沟里，名闻利养自然就来了，供养堆积如山。手掌和虚空等同，黄金和牛粪等同，这是他的境界，拥有再多的黄金他也不会执着。他没

有积财、守财的烦恼和痛苦，也没有失财的烦恼和痛苦，对他来说，这些都无所谓。

很多大德高僧虽然具足名闻利养，但是这些对他们来说不是障碍，而是弘法利生的助缘。所以说有多大的福报就享受多大的福报，不攀不求——不求这些人天的福报，也不攀这些缘，顺其自然。“顺其自然”这句话虽然很平常，但含义非常深。谁能做到？我们很多时候都找借口——“顺其自然吧！”这不是顺其自然，而是无可奈何。一般人很难做到顺其自然，真正有修行、有成就、有智慧的人，才能做到顺其自然。顺其自然就是随缘。

不去求、不去攀的时候，世间的名闻利养自然会来，想躲也躲不开。我们的上师法王如意宝，他老人家一直在喇荣那个小山沟里，但是他的名声传遍了整个世界、整个法界，三界的众生都知道。每天从世界各地、全国各地来拜访他、供养他的人不计其数！他每天收到的供养数不胜数，不乏成堆的黄金。这是为什么呢？这是修来的。他这一生当中，没有跟别人要过一分钱，没有做过一秒钟的生意，但是钱就来了，都是自然来的，他不收别人心里还不高兴。他即使收了，也是上供下施，自己也不留。

法王有成千上万的弟子，也不是特意收的，都是自愿来的，挡也挡不住。法王在弘法利生的过程中，也不是没有内外密的障碍，但是什么障碍也障碍不了他，因为机缘成熟了，谁都无法阻挡。机缘成熟了，福报现前了，就是这样。

我们也要修，真正的福报只能遇不能求。机缘成熟了，福报自然就来了；机缘不成熟，再求也没有用。求到的、追到的都是暂时的，只会给你带来痛苦与烦恼，不会给你带来

真正的快乐和幸福。

我们也要修世间的福报，但是我们不要这些有漏的、无常的福报，我们要修无漏的、恒常的、不变的福报。世间的这些福报也可以变成无漏，变成恒常。为什么？这是一个信念，一个转变，一个心态。如果你不去执着、攀缘，能够放下、随缘的话，无论你到哪里，世间的福报、名闻利养就追到哪里。即使来世你为了救度众生而转生到旁生道，那些名气、福报也会追到旁生道的。现在有很多众生，虽然是旁生，但是非常有福报，那也是前世修来的。

能不能舍掉，这是一个心态。你心里舍掉了，但是你修来的这些东西是舍不掉的，你到哪里，它就会跟到哪里。但是我们心里都执着这个东西，不知道这些福报是可以随时变的。今天是一块金子，也许明天就变成一块如意宝，再下次就变成其他的宝物了。如果你一定要执着这块金子“是我的”，就有烦恼与压力了。其实你这个福报会变的，会随着不同环境、不同年代、不同情况而改变。因为它是缘起法，缘起法是随时可以变化的。但是你不知道，你认为这个是你的金子，于是就抓得紧紧的，但到时候还要失去。这是自寻烦恼，自找痛苦。

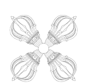
所以真正有修行的人知道，福报是修来的，是永远舍不掉的。因为这些种子都在自己的阿赖耶识当中，无论在哪里发芽，果都是自己的，都在自己的相续中。现在，福报形成这样的一个东西，暂时拿来用一用；过段时间，福报又变成另外一个东西了，还可以拿来用一用……

对我们住的地方也是如此，你不要执着这个地方，不要执着这个小小的空间，不管是在国内还是在国外，不管是在

今生还是在来世，你的福报都是跟着你的。你舍掉了这个屋子，还会得到另外一个屋子。你今生的房屋、爱人、孩子，都是根据机缘来的。你投生为其他众生的时候，又是一个缘分，又有一个家，又有爱人、孩子围绕着你，陪伴着你。

这些都是缘起法，都是因缘和合而生，因缘和合而灭，但是你的福报是不会变的，所以没有必要执着于这些。你要知道，哪里都有亲人，哪里都有家，整个法界都是自己的家，所有的众生都是自己的家人。如果你有这个机缘的话，家亲眷属是不会缺的。她做自己的太太，他做自己的孩子，这就是因为机缘成熟了，而下一个机缘时，一切又不一样了。为什么一定要执着这个地方，执着这几个人呢？心门要打开，心量要放开。

我们不是要离开这个社会，也不是要逃避这些现实，而是要转心转念，保持平稳的心态，不去自寻烦恼，自找痛苦，不烦恼、不痛苦就行了。佛也讲爱，但佛讲的是博爱；佛也有亲人，但佛的亲人是无分别的。没有“这是我的亲人，这是我的仇人”的分别。他的亲人是无边无际的，他的爱也是无边无际的。我们有无边无际的亲人与无边无际的爱，就不会有烦恼。没有“我”和“他”的分别，哪里能生起贪心或嗔恨心呢？学佛就这样学。



除烦恼、断执着，从持戒开始

一讲戒律，有些人就害怕，“我做不到怎么办？”因而不敢受戒，甚至不敢学佛。其实无论你是否受戒，只要造了恶业，就要感受恶报，后果是一样的。比如，杀生就要感受下地狱的恶报，下地狱以后很难出来，出来后先要投生为饿

鬼、旁生，然后慢慢才有机会投生为人。虽然也有直接投生为人的，但是也要感受短命多病的果报，欠一条命要还五百条。

受戒是为了让你增加功德，不是佛要求你什么，让你受苦受累。你受戒了就有功德，有功德了就有福报，有福报了就有智慧。守持戒律是为了严格要求自己，这样进步快，能快速断除烦恼和习气。

“我的烦恼有时候很少，但是一遇到对境就不行，习气还是改不了。”你能改得了吗？你也没有受戒，对自己要求也不严格，总是那么马马虎虎的。那么多劫积累的烦恼和习气，平时都藏在阿赖耶识中，面对对境的时候自然就出来了，所以你要对付它！什么时候才能对付烦恼习气呢？有正知正见、有智慧的时候才能对付邪知邪见，没有邪知邪见才没有烦恼，没有烦恼才没有习气。

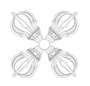
先断烦恼障，再断所知障，最后断习气障。“我的习气什么时候才能断掉……”你连烦恼障都没有断，怎么断所知障？更不用说习气障了。现在有的人对法的执着特别强，因为烦恼障没有断，所以无法断所知障。断掉了对法的执着是不是无法修行了？不是，断执着是一种修行，断除了执着才有修行。有的人又想：对法也不能有执着啊？然后就不修了。这就是把放弃当放下了。

放弃和放下是两码事，执着和认真是两码事。佛菩萨、上师不可能不认真吧？但是他们没有执着心。认真是解脱，执着是罪过，你认为自己认真了，实际上是执着，如果你真正认真了就解脱了。“我认真了，怎么还不好呢？”总活在别人的眼光下，总在乎别人的脸色，人家的脸一黑就动心了，

人家的脸一白就乐了。这叫执着！哪有这样的修行人？别人脸黑脸白与你有什么关系？这不都是分别心吗？别人脸色好了你就解脱了？不可能所有的人对你都是白脸，也不可能所有的人对你都是黑脸。你不执着白脸就没有黑脸，不执着黑脸就没有白脸，你不执着都不会伤害你。

“我对家人、孩子、亲朋好友真好啊！”实际上这是执着，不是认真，你不执着了才有认真。我说的认真是一种缘起的作用，是完全的解脱；你说的认真是一种执着，是轮回的因，完全是痛苦的。你的“认真”给你带来了烦恼和痛苦，这不也是一种罪过吗？

放下和放弃也是一样，“我把家放下了，孩子也放下了，怎么还不好呢？”不用问，这是放弃。放弃了肯定有烦恼，肯定有痛苦，也是罪过。当你没有烦恼和痛苦的时候，才是真正放下了。不要放弃任何人，不要放弃任何事，这才是圆满。大乘佛法能圆融一切，容纳一切，所以大乘佛法里的解脱是究竟的解脱，大乘佛法里的成就是圆满的成就。



不要因“不敢受戒”而障碍了解脱成佛

现在很多人都不敢受戒，因为怕犯戒。对一个修行者来说，对一个真正想解脱的人来说，这是一个非常大的错误！一点点决心都没有，还想成佛？怕犯戒而不受戒，说明你心里还没有真正下决心求解脱，没有真正下决心求成佛。没有戒哪有定？首先是戒，从戒中生定，从定中生慧，戒定慧是有次序的。如是因，如是果，互相都有因果关系。不受戒就无法修禅定，没有禅定就无法开智慧。不受戒却想解脱成佛，那是痴心妄想，是不可能的事。做人有做人的原则，作为修

行人，怎么能没有修行人的原则呢？想做菩萨，怎么能没有菩萨的标准呢？没有标准的约束，怎么分辨是佛菩萨还是凡夫呢？所以说受戒是必须的。

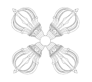
怕犯戒也没有什么不对，但是因为怕犯戒而不受戒是错误的。犯戒了可以忏悔，可以重新受戒。佛已经告诉我们了，两种人可以解脱、可以成就，一种是不犯戒的人，另一种是犯戒会忏悔的人。受戒以后，你一定会护持戒律，但是肯定也有把握不住的时候。

犯戒有四种原因：有时候因不明理而犯戒；有时候因不太相信佛和上师说的话而犯戒；有时候也明白，也相信，但是烦恼现前，控制不了，也会犯戒；有时候习气难改，不知不觉地也会犯戒。很多人现在毕竟还是凡夫，不可能不犯戒，这四种情况肯定都会有。但是你要承认错误，然后去改正错误，这是我们应尽的责任，也是我们所修的法。

受戒以后要尽量不犯戒，实在把握不住，一定要反省、忏悔。如果犯戒了不忏悔，就是错上加错，罪过会更严重，真心忏悔就可以了。凡夫很多时候认识不到自己的习气和过失，这也需要过程。认识了错误，然后去改正错误，也需要过程，不是一下就能改掉的，但是必须要受戒。

戒分根本戒和支分戒。犯了支分戒，忏悔就可以了，不用重新再受；犯了根本戒，不仅要忏悔，还要重新再受。对于出家人而言，尤其若是犯了一些根本戒的话，以后就不能再重新受了，要求很严。佛对在家居士的要求很宽松，可以重新受戒。比如居士五戒，它属于别解脱戒，犯了根本戒以后，也可以重新受。若是犯了菩萨戒的根本戒，也都可以重新再受。

有忏悔的方法，还有什么可怕的！若是想解脱、想成佛，就一定要受戒。受戒以后，不能随随便便犯戒，要尽心尽力护持。实在把握不住，可以发露忏悔，通过忏悔可以清净，然后再重新受戒。



世间的清净戒律——断十种恶，行十种善

受持属于世间的清净戒律。世间的清净戒律就是断十种恶，行十种善。

身三业：不杀生是断恶，爱护自他的生命是行善；不偷盗是断恶，上供下施是行善；不邪淫是断恶，护持戒律是行善。

口四业：不打妄语是断恶，说谛实语是行善；不恶语是断恶，说悦耳语是行善；不挑拨离间是断恶，化解别人的怨恨是行善；不绮语，不说闲话，不说没有用的话是断恶，精进念佛持咒是行善。

意三业：不贪心是断恶，修持舍心是行善；断除嗔恨心，不伤害众生是断恶，发饶益心、利他心是行善；不愚痴，远离邪见是断恶，有正知正见是行善。

这就是属于世间的戒律：断十恶是戒，行十善是律。

各种业均可以归纳在十善业和十恶业中。比如杀生，具足杀业需具备四个条件：对境、思想、行为、结果。如果没有具备这四个条件，就不是一个完整的杀业。

1、不具备对境。比如你认为某地有个人，要杀他并有了行为，结果却发现那不是人，而是块木头或其他东西。这是只有思想和行为，而没有对境和结果。有思想了，相续中就存留了这样一个串习，罪过也很严重，但不是完整的杀业。

2、不具备思想。不是故意的，而是无意的，比如只是想吓唬他、教训他，结果却把他杀死了，这是动机上的错乱。比如想杀害李四，结果却杀死了张三，这是思想上的错乱。

3、不具备行为。虽然对境和思想都有了，但是没有行为或者行为上出问题了，结果没有把对方杀死，没有结果，那么这个杀业就不完整。可是由于思想已经有了，按大乘的教义衡量，罪过还是很严重的。

4、不具备结果。虽然对境、思想、行为都有了，但是却没有杀死对方，没有结果。比如抢救过来了，这样就不是一个完整的杀业，但是这个罪过也很严重。

如果对境、思想、行为、结果四个条件都具足了，就是一个完整的杀业。

下面是杀业的果报。造了杀业后要承受四种果报：

1、异熟果：要堕入恶趣，感受恶趣的痛苦。很多人打死一只蚊子、杀死一只鸡，都不当回事，死后堕入恶趣时才追悔莫及，但为时已晚。

一般的情况下，因嗔恨心而杀生的，先要堕落地狱，尤其是堕落复活地狱，感受炙热和互相砍杀的痛苦；因贪心而杀生的，一般都投生到饿鬼道，感受饥渴的痛苦；因愚痴而杀生的，一般的情况下要转生为旁生，感受互食的痛苦。生前杀父、杀母、杀佛菩萨、杀罗汉、杀上师善知识，都属于无间罪，死后不用经过阎罗王的审判，直接堕入无间地狱。

2、等流果：从恶趣中出来后，即使万幸获得了人身，还要在人间继续感受杀生的果报。此果报分两种：同行等流果和感受等流果。杀生的同行等流果是前世喜欢杀生，今生也喜欢杀生，从小就有这样的习气。杀生的感受等流果是短

命多病。

3、增上果：主要是投生为人的时候，在外境上要感受的报应。以前造杀业了，就会生于对生命有危害的地方，如出生在经常有海啸、地震、战争、瘟疫等灾难多发的地方，生于环境恶劣、深谷险地等不安全的地方。

4、士用果：造杀业了，如果不及时忏悔，随着时间的延续，罪业会刹那不停地增长，会越来越重，最终感受巨大的痛苦。

十恶业中的每种恶业都有四种果报。这里我们只讲解了杀业感受的四种果报：异熟果，要在恶趣里感受痛苦；等流果，转生为人的时候，要感受的恶果；增上果，主要指在外境上感受的痛苦；士用果，就是罪业不停地增长，最终要感受巨大的痛苦。在这里只是以杀生为例，讲了具足杀业需具备四个条件，还有造了杀业后要承受四种果报。造其他九种恶业也是一样，需具备四个条件，承受四种果报。

修十善业就能获得善趣的快乐，造十恶业就会堕入三恶趣，感受三恶趣的痛苦。一切苦乐都由业生。我们要先掌握善恶的标准，然后再全力以赴地断除一切恶，行持一切善。除了取舍善恶，我们没有别的选择；除了断恶行善，我们没有别的可做。

如果你想享受快乐就要行善，如果你不愿意遭受痛苦就要断恶。但凡夫是颠倒的，从来不知道畏因，只知道畏果。现在很多人都处于这种颠倒的状态：有的人为了早日康复，自己杀或让别人杀活的动物来滋补身体；有的人非常贫穷，特别想发财，就去拼命地坑蒙拐骗；有的家庭不和睦，夫妻不和睦，这是前世造的业，是邪淫的果报，但是他不明白，

又去邪淫了。遭遇妄语、恶语、绮语时也是如此：如果有人欺骗你，你记恨了，绞尽脑汁、想尽办法去报复他；有人辱骂你，你动心了，他说一句，你还两句，唇枪舌剑、以牙还牙；有人跟你说绮语，你也跟他说绮语。遇到不顺，不知道忏悔、积福，反而罪上加罪……这都是颠倒。

想改变命运，远离痛苦，获得安乐，唯一要做的就是断恶行善，除此之外，别无他法。我们遭受痛苦，是因为造恶业；我们享受安乐，是因为做善业。遭受痛苦的时候，如生病、贫穷，被人欺骗、伤害、咒骂、羞辱，不应该怨他人，应该怨自己，这都是自己往昔所造恶业的果报，应该猛厉忏悔，尽快消除这些恶业，让自己从根本上解脱。

我们掌握了善恶的标准后，接下来要掌握断恶和行善的标准。仅仅不做恶业不叫断恶，比如很多众生都不杀生，这不是断恶；无论是在人道还是在其他道，都有很多众生自然而然就不偷盗，这不是断恶；有些人或其他道里也有众生自然而然就不邪淫，这也不是断恶。不妄语、不绮语、不两舌、不恶语，无贪心、无害心、无邪见，都不是断恶。只有立下誓言，得到戒体，才是断恶。没有戒体，是不能对治烦恼，对治习气的。

此处讲的断十种恶，行十种善，如果能在上师善知识面前受最好，但不是必须要这样。自己在心里观想，在上师善知识、佛菩萨面前受，或在三宝的所依，比如佛像、佛经、佛塔前面受也可以。在此处，主要是要下决心，做决定，包括时间和地点。比如不杀生，时间最好是“乃至菩提果”——从现在开始，直至成就佛果之前，不杀害任何一个众生。或者无论何时何地都不杀害任何众生，这是最圆满的戒杀。

只要下决心、立下誓言，就能得到戒体。

在小乘佛法里，戒体是一种细微的物质，但是在大乘佛法里，戒体是一种决心和誓言。立下誓言的同时得到了戒体，得到了戒体才能对治烦恼和习气。比如杀生，如果没有立下誓言，不杀生也只是一般的善，不是持戒；没有戒体，不能对治烦恼和习气，不叫断恶。如果实在做不到无论何时何地不杀害任何众生，你也可以这样发誓、发愿：在某某地方，某某时间，不杀害某某众生。虽然这并不是一个圆满的戒杀，但也有极大的功德。

现在我们学习的十善业戒是基本戒，是世间出世间共同的戒律，先不说获得出世间的成就，仅仅想得到世间的福报，想获得人天的安乐，也必须要受持这些戒律。



皈依戒

皈依是一切戒律的根本。如果没有皈依，就不能受戒；即使受戒了，也得不到戒体。受什么戒都一样，都要有皈依的前提，才能得到这些戒体。

皈依的前提条件是对上师三宝的信心，这也是皈依的基础。如果没有信心，皈依也只是表面上、形式上的皈依，不是真正的皈依。信心分为清净信心、欲乐信心和胜解信心。

清净信心是最本初的信心。比如喜欢佛像、佛塔、佛经和佛歌，喜欢僧人，喜欢上师。喜欢上师三宝无伪的慈悲心、广大的智慧这些功德，这些由清净心引发而生起的信心称为清净信心。

欲乐信心是对上师三宝的功德生起欢喜心，自己也想得到这些功德。上师三宝所有的功德都包含在无伪的慈悲心和

广大的智慧里——大慈大悲和大彻大悟。不仅喜欢上师三宝无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的戒律、精通显密的学问，还想得到，想把自己的相续也变成上师三宝的相续，在自己的相续中也生起这些功德，这就是欲乐信心。

胜解信心是从心里做个决定：我一定要把自己的相续变成上师三宝那样的相续，我一定要在自己的相续中也生起无伪的慈悲心、广大的智慧，我一定要得到诸佛菩萨、上师三宝的一切功德和福德。有了这样坚定不移的信心，就是胜解信心。

皈依分因地皈依和果地皈依。以佛为导师、以佛法为道路、以僧众为道友、以上师为怙主，这是因皈依。上师三宝的相续中有很多无漏、圆满的功德，你希望得到这些功德，也愿意获得上师三宝究竟的果位，这是果皈依。

皈依的对境是上师三宝。自己的根本上师，还有很多传承上师以及所有的具德上师都是师宝。佛的法身、报身、化身三身就是三宝中的佛宝。法宝是教证二法，三藏十二部一切显密经典和续部都属于教法，戒定慧三学是证法。在小乘里，僧宝是四位比丘以上的僧团，单独一个人不能称为僧宝，而在大乘里，僧宝是登地以上的菩萨，单独一个人，无论是在家人还是出家人都可以是僧宝。以上这些就是皈依的对境——上师三宝。

皈依的本体是对上师三宝的四种决心：以佛为导师的决心，以法为道路的决心，以僧为道友的决心，以上师为究竟怙主的决心。皈依以后，相续中就有了皈依的戒体，我们一定要认认真真地修持皈依的学处，护持戒律。

皈依的学处：三所断之学处、三所修之学处、三同分之

学处、五共同之学处。

（一）三所断之学处

三所断之学处是皈依三宝以后要断除的三种行为。

1、皈依佛，不皈依天魔外道、世间鬼神。

皈依佛以后，不能皈依天魔外道、世间鬼神。我们皈依佛的目的是为了解脱、成佛，谁能让你解脱、成佛，你就可以皈依谁。只有佛才有这个方法，因为佛已经解脱了，功德福慧已经圆满了。佛讲的是佛法，佛法是脱离痛苦、解脱成佛的方法。鬼神没有脱离痛苦、解脱成佛的方法，所以不能以他们为导师。

2、皈依法，不恼害众生。

皈依法以后，纵遇命难也不能做出恼害众生、伤害众生、舍弃众生的事。尽管按这种要求做有点难，但也一定要尽心尽力，做错了要立即忏悔。佛法本身是饶益众生的，如果你让众生起烦恼、让众生痛苦了，那个时候你已经违背佛法了，已经犯了皈依戒，皈依戒体就没有了。

3、皈依僧，不与外道、诽谤上师三宝的人交往共处。

皈依僧以后，不能跟修习外道、诽谤佛法、诽谤上师、诽谤密法的人有太多的交往。他们的相续中有邪知邪见，他们的行为都是造恶业的。如果你跟他们接触久了，就会逐渐被他们影响，慢慢你也随顺他们了，这样会给自己的修行造成障碍和违缘，甚至退失道心。

（二）三所修之学处

三所修之学处是我们应该做的。

1、皈依佛以后，要恭敬佛像。甚至佛像的碎片，也应该当成真正的佛宝，供养在高处、清净的地方。

2、皈依法以后，要恭敬佛经。佛经里的字字句句都要当成法宝，信受奉行。佛经、佛书都不能随便压、随便跨，要恭敬地放在高处顶礼供养。

3、皈依僧以后，要恭敬僧人。僧人的法衣、用具都要当作真正的僧宝，恭敬顶礼供养。

（三）三同分之学处

1、皈依佛，把自己的上师当作真正的佛陀，要恭敬。

2、皈依法，把上师所有的开示都当作真正的法宝，不违背。

3、皈依僧，把上师的眷属、弟子，把自己的同修道友们都当作真正的僧宝来恭敬、尊重，和睦相处。

（四）五共同之学处

1、纵遇命难也不能舍弃上师三宝。如果有人让你选择舍弃上师三宝还是舍弃生命，那个时候你宁可舍弃生命也不能舍弃上师三宝。

2、纵使获得大利也不能舍弃上师三宝。如果你舍弃上师三宝就能成为转轮圣王，也不能舍弃上师三宝；如果你舍弃上师三宝就能得到巨大的财富，也不能舍弃上师三宝。

3、遇到危难的时候，不寻求别的依靠，只祈请上师三宝加持。处在逆境中也不能忘记上师三宝，祈祷上师三宝遣除自己的违缘，消除自己的业障，不能求助于算命之类的世间方法。

4、去任何地方，都要礼敬、祈祷那个方向的上师三宝。比如说你要去西方，就要礼敬、祈祷西方的阿弥陀佛、观世音菩萨。

5、常常忆念上师三宝，要时刻想着上师三宝的功德。

走路时把上师三宝观想在右肩，作为绕佛的对境；吃饭时把上师三宝观想在喉间，作为供养的对境；安坐时把上师三宝观想在头顶，作为祈祷的对境；睡觉时把上师三宝观想在心间，作为增长智慧的对境。任何时候都不离开上师三宝的光明，任何时候都不忘记忆念上师三宝的功德，一切好的意乐都供养给上师三宝。

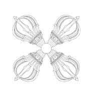
这些都是皈依的学处。虽然很多人暂时做不到这些，但是一定要尽力去做。逐渐做到了，我们就成为真正的佛门弟子了。

皈依是佛教和外道的界限。皈依了才是进入佛门了，才属于佛教徒，才能成为佛弟子。之前无论你心地有多善良，善根有多深厚，也不是佛门弟子。

皈依是一切正法的基础，没有皈依就不能修持正法。其他的修法暂时都不重要，首先看看自己有没有真正皈依到上师三宝的门下，对上师三宝有没有四种决心？如果有，你就已经皈依上师三宝了；如果没有，即使在形式上做过皈依，实际上还是没有皈依，没有进入佛门，根本得不到佛法中的这些功德和福德，更不可能解脱、成佛。

皈依是一切功德的来源。佛法里讲的所有的功德都是从皈依里来的，真正能皈依上师三宝，这些功德都能在你的相续中产生。首先，皈依代表你进入佛门了；第二，哪怕是仅仅皈依了，别的什么也没有做，也能播下解脱的种子，一定会逐渐远离恶业，增长善业，死亡以后也不会堕落恶趣，一定会投生为人，遇到佛法，最终一定能解脱、成佛；第三，时时刻刻都能得到上师三宝的加持，随时随地都能得到善神护法的帮助，一切恶魔都会恭敬、顶礼你，都会远远地离开

你，而不会给你制造障碍。皈依上师三宝的人不用怕一切鬼魔。



八关斋戒的功德

无论出家人还是在家居士，虽然很多人受戒修行，但因为业障习气深重，常常懈怠、懒散，精进不起来。佛陀悲悯，特别为了我们这些业障习气深重的人制定了八关斋戒。在一日一夜二十四小时这么短的时间里，通过受持八关斋戒，严格精进地修行，谁都能做到。这种修法特别适合我们这些末法时期的众生。这样循序渐进，使每个修行人都能走上解脱的道路。

我们受八关斋戒的仪轨是《修观音仪轨事部精华》，这是密宗事部的一种修法，也是晋美彭措法王如意宝的意藏法，特别殊胜。对于末法时期的众生，尤其是对于我们来说，有着特别的缘起与缘分。通过此仪轨来受持八关斋戒，一定会得到不可思议的加持和成就。

受持八关斋戒的时间，是在早上太阳没有升起时。最好在上师善知识面前受戒，如果没有这个条件，也可以在佛塔、佛像、佛堂前受戒。如果这样的条件也没有，也可以观想诸佛菩萨、上师三宝在自己的面前为自己授戒。如果会念仪轨就念一遍仪轨，自己发愿受戒，就能得到戒体。如果不会念仪轨，就在心里发誓发愿受这八条戒，也等于受八关斋戒。重要的是要有一颗虔诚的心，以及为救度众生而受持戒律、修持成佛的菩提心。

从受戒之时起，一直到次日早上太阳升起之前，杀生、淫欲、不与取、妄语、饮酒、歌舞、涂抹、装饰、坐卧高贵

床褥、非时食，所有与这八条相关的事情都不能行持。

1、不杀生：不能杀害任何众生的生命。让别人杀、随喜别人杀都不允许。八关斋戒与居士五戒所犯杀生根本戒的界限不一样。在居士五戒里，杀害人的生命才犯根本戒，这里是指不能杀害任何众生的生命，包括蚂蚁、苍蝇等小动物。这条戒的主要意义在于，对一切众生都要以慈悲平等心去爱护。

受持八关斋戒的时候，连杀生的念头都不能有，如果有了，也会犯戒，但是不犯根本戒。如果有想杀害生命的动机，是故意的，不是无意的，无论通过何种方法，采取何种方式都一样，断除了众生的命根，就犯根本戒。

2、不偷盗：属于别人的东西，在未经其允许的情况下，只要你拿了，就犯根本戒了，不管是什么原因，不管是通过什么手段。在居士五戒里，犯偷盗的根本戒的对境是有一定价值的东西。而在这里，仅仅拿了一粒米、一滴水也是犯戒。因为时间短，所以在这一天里要注意，只要不是自己的东西，绝对不能起贪心。

3、不淫欲：在居士五戒里指不邪淫，夫妻以外的男女之间，不能有不净的行为。但在这里要求比较严格，即使夫妻之间也不能有不净的行为，要断除所有的淫行。淫行是轮回的根，我们能断掉淫行，才能断掉轮回的根。

受戒期间，夫妻最好是分房、分床，保持三业清净。如果有念头，也会犯戒，但是不犯根本戒，有了念头就忏悔。如果家里没有那么多房间，不能分房分床，也不要勉强。

4、不妄语：妄语分普通妄语、大妄语、上人法妄语。在八关斋戒里，打任何妄语都犯根本戒。你有想欺骗他人的

念头，因此而说妄语，他相信不相信都没有关系，只要他听见了，就犯戒了。如果没有发心动机，就不犯根本戒。打方便语可以，但要看看自己的发心。没有丝毫的自私自利心，完全是为了众生，对众生有利的情况下，可以打方便语。

还有其他的口恶业，绮语、恶语、离间语，都不能说。如果说了就犯戒，有一定的罪过。绮语就是说没有用的废话、闲话、是非。恶语就是说别人不爱听的、不好听的，让别人不悦意的，听见了会受伤害的话。离间语就是挑拨人和人之间关系的话。

5、不饮酒：任何种类的酒都不能喝。喝酒很容易乱性，心乱容易犯戒、造恶业。受戒这二十四个小时之内绝不能喝酒，连药酒都不能喝，要严格要求自己，让自己身心清净。

6、不歌舞、涂抹、装饰：受戒期间，没有特殊的意义，不能随便放逸，唱歌跳舞，使用各种乐器。如果是唱金刚歌、跳金刚舞，为了供养上师三宝，为了饶益众生、为了自己生起信心，这是可以的。

不能在自己身上洒香水或往脸上涂抹带香味的东西，化妆、戴装饰品都不允许（身上洗不掉的或者平时戴的装饰品没有关系）。对美容、化妆品这些东西的迷恋，会影响你内心的清净，容易引发淫欲心，使我们三业不清净，所以在八关斋戒期间都不允许用。

7、不坐高软床褥：不坐尺寸高广的床和椅子，也不使用价格昂贵的床和被褥。使用高贵华丽的被褥，心容易散乱，生起傲慢等恶念，因而犯其他戒。我们平时也要断恶行善，尤其是受持八关斋戒的时候更要注意行善断恶，再微小的恶也不能做，再微小的善也要尽力去做，这是我们受持八关斋

戒的主要目的。

8、过午不食：也叫“持斋”。中午以后不能吃任何东西，包括饮料、奶、茶等都不能喝，只能喝白水。午后吃过多的食品，容易昏沉而影响修行，所以持斋是令内心清净，去除昏沉杂念的方法。如果有特殊的情况，为了治病要吃药，这是可以的。

末法时期受持一次八关斋戒的功德，相当于释迦牟尼佛在世时受一世比丘具足戒的功德。一日一夜受持八关斋戒的功德大概地说，有十二条。

1、脱离病苦。如果你真正能发自内心、如理如法地受持八关斋戒，就能去病。

2、消灭罪障。能消除往昔我们所造的罪业。为什么我们总有不顺心的事，总有障碍呢？因为我们往昔造过很多很多恶业，所以我们要受各种苦报。业障清净了，就不用受这些苦报了。

3、免除横祸。去除魔力。魔有外魔和心魔。我们这些凡夫都有魔障，有的自己根本感觉不到，认识不到是魔障。因为我们还没有成佛，还不是佛，都需要去除魔障。好好地受持八关斋戒，发自内心，如理如法地做，这些恶魔都会远远地离开你。

4、远离恶道。受持八关斋戒能减少疾病，消除罪障，令一切饿鬼远离，并且增长福慧，死后不堕入恶道。

5、福报优厚。能增长福报，受持一日的八关斋戒，六十万世不愁吃穿。

6、成就迅速。不管你想成就什么，只要如理如法地受持八关斋戒，很快就能成就。

7、来世尊贵。来世投生到富贵人家，有势力，有名望，有权力，有钱财。

8、得生天上。能得到人天福报。想转生到天上或投生到富贵人家，必须受持八关斋戒。

9、往生助缘。以受持八关斋戒的功德回向求生净土，临终会有八大菩萨接引往生净土。

10、临终欢乐。临终时不会害怕，活的时候会轻松，死的时候会安心。

11、得相好身。好好地受八关斋戒，能得到身相庄严的果报，能得到漂亮、庄严的人身。化妆没有用，一点也不好看。

12、成佛道缘。八关斋戒是我们成就佛道的重要胜因。你好好地受持八关斋戒，一定能证得无上正等正觉的果位。

刚才说的是受持八条戒总体上获得的功德和利益。现在讲八条戒分别之功德和利益，也就是受持八条戒各有功德与利益，可以分暂时的八种利益和究竟的八种利益。

（一）暂时的八种利益

1、戒杀。不杀生，生生世世能健康长寿，可以脱离短命多病的痛苦。以嗔恨心杀生才是真正的杀生。短命多病是什么原因？是自己过去世中杀生的果报。有的人现在就得到报应了，有的还没有，但是很快也会有报应的。很多人都在想方设法地改变这样的现状，但这都不是解决问题的真正方法。真正想解决问题，最好超越因果，最起码也要转变因果。在这里我们可以转变因果。你现在要断除杀生，爱护自他的生命。因没有了，果就结束了，你自然就健康长寿了。

2、戒盗。不偷盗，断除偷盗。以贪嗔痴去偷盗，这是

恶业。断除偷盗，生生世世荣华富贵，财物不遭受损害，能享受到自己所积累的福报。贫穷潦倒，自己已有的财产也经常受到损害。这是因为什么？就是过去世中偷盗的报应。有的人积累了很多财产，但是有病了，都花光了；做生意赔了，都没有了；出事死了，都留下了。自己没有享受到所积累的福报，这也是偷盗的果报。

3、戒淫。断除淫欲，相貌端庄，夫妻和睦。夫妻不和睦，家庭不和谐，是淫欲、邪淫造成的。断除淫欲、断除邪淫，能生生世世获得夫妻和睦，家庭和谐，相貌端正的果报。

4、戒妄语。不打妄语，不遭受他人的欺骗，言语威重。经常遭受他人的欺骗，自己的言语没有力量，没有人相信，没有人听，这也是自己前世造的业，是打妄语的果报。现在你想改变，就要断妄语，说谛实语，这样生生世世不遭受他人的欺骗，自己的言语也威重，一说话别人就听信，服从你的命令。现在有的人说话没人相信，没人听，也是自己过去世中说妄语的果报。

5、戒酒。不饮酒，生生世世能具有正知正见，六根清净，能够获得圆满智慧。饮酒容易心乱，容易染污相续，六根不清净，也很少有正知正见。戒酒主要是不贪这样的味道。如果你为了工作，为了方便，喝点酒也没什么。如果自己贪图味道而喝酒，这是因贪心而喝酒，这样相续里就有了贪欲心。相续被染污了，六根不清净了，就无法生起智慧。

6、不坐卧高贵床褥。能获得他人的敬赞，能得到温暖舒适的起居。

7、过午不食。过了中午以后不吃任何食物，受持这个戒条，能生生世世具足拥有，作物丰盛。

8、不歌舞涂抹装饰。生生世世身心安逸，具足妙乐法音。

（二）究竟的八种利益

受持八条戒，将来成佛的时候能获得佛的三十二相、八十种随形好，能获得色身佛无漏圆满的功德，这是究竟的功德。

1、戒杀。不杀生，能获得金刚身的果位。

2、戒盗。不偷盗，能获得手足千辐轮相的果报。

3、戒淫。不淫欲，能获得六根无漏，清净庄严的果报。

4、戒妄语。不妄语，能获得面相圆润，梵音深远相的果报。

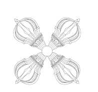
5、戒酒。不饮酒，能获得体相庄严，令人敬畏相的果报。

6、不坐卧高贵床褥。能获得享用三种法座法垫的果报。

7、过午不食。能获得四十齿相，齿白齐密的果报。

8、不歌舞涂抹装饰。不涂抹装饰，能获得圆满定解真相的功德。不歌舞等，能获得具足圆满三十二相的果报。

我们受戒以后，相续中就有了戒体，一直到第二天早上，戒体都在相续中。如果没有到时间，突然有违缘了，那个时候不能犯戒，可以舍这条戒体。舍戒的时候必须有一个能沟通的人，在他面前舍戒，自己默默地舍戒是不行的。你可以给上师或者同修打电话，告诉他自己要舍戒，他同意了，你的戒体就没有了，这叫舍戒。但是轻易不能舍戒，除非是遇到了万不得已的情况。



关于八关斋戒的开示

今天我们要学习的主要内容是八关斋戒。受持八关斋戒，是最最方便的一种修法，是佛祖当时为在家居士而传的法。因为在家居士每天要做好多事情，要受持更多的戒律有一定的困难。八关斋戒只有八条戒律，时间也非常短暂，就是在一天一夜 24 小时之内，受持八条戒律。对在家居士来说受持起来也没有什么困难，

仅仅受持八条戒律能有多大的功德呢？虽然时间不是很长，戒条也不是很多，但是这个功德非常大。和出家人不一样，在家居士每天要照顾家人，要做很多家务，还要做很多其他的事情。若是没有信心，没有决心，在极短的时间内守护这些戒条也有一定的困难。现在你们能受持这些戒律，说明了你们有决心，有信心。我刚才为什么说这个功德很大、很了不起？主要是决心和信心。内心的这种发心才是真正的功德，心的力量才是真正的力量。也可以说你们每天在百忙当中，做这些世间琐事的同时还能受持戒律，这种发心、这种决心非常殊胜，所以功德非常大。

我上次给大家讲八关斋戒的时候也讲了，对你们来说要受持戒律，环境与条件都不是很允许，不是很方便，在这样的情况下能够受戒、持戒，这个功德非常大。我们在净土、在极乐世界修一百年，不如在娑婆世界、在红尘中修一刹那。对出家人来说，受持这些戒律没有难度，因为出家人没有家，没有孩子，他们有这个条件与机缘，违缘、障碍也不是很多。但是对你们来说不一样，违缘、障碍非常多，条件不具备。在这样的情况下，若是发心清净，你们受一次八关斋戒与我

受一生的具足戒没有太大的区别，因为我们的机缘和条件不一样。我受戒方便，持戒容易。你们受戒不方便，持戒不容易，尤其是汉众弟子和这些藏民也有不同。

你们也不是家家都信佛，都学佛。在同一个家庭里，有的是儿女信佛，父母不信还反对；有的是父母信佛，儿女不信还反对；有的是先生信佛，太太不信，还阻碍；有的是太太信佛，先生不信，还阻碍。个别环境不允许，整个环境也不太好，所以难啊！

我刚开始到汉地的时候，整个环境、气氛都不太好。虽然每个寺院都是人山人海的，但是真正信佛、学佛的人非常非常罕见。以前好多人对学佛人有看法，觉得学佛人是神经病，有问题。这几年的变化非常大，整个环境、气氛都变了。

虽然变了，但是懂得佛理，真正学佛的人还是少，非常不容易。

学佛不容易，受戒持戒更不容易，什么诱惑都有。在我们这边没有网吧，也没有酒吧。内地什么都有，网吧、酒吧到处可见，违缘重重啊！所以在那样的环境里，在那样的情况下，你们能够受持戒律，这个功德非常非常大。

我为什么讲你们在一天一夜里受一次八关斋戒的功德，已经超越了我一生当中受持具足戒的功德？我们是从具体的环境、条件，各方面因缘的角度讲的。从小到大，我一直有受戒、持戒的条件，所以容易。你们就不一样了，因为发心不一样。比如说我们今天要去帮助一个人，或者要去布施，如果吃的、穿的这些物品、资源非常充足的情况下，布施给别人一顿饭或一碗米，与你在一无所有，缺吃缺穿，快要饿死的情况下，布施给别人一顿饭或一碗米不一样。因为发心

不一样，所以功德也不一样。在那种情况下一般人做不到啊！好好的时候，舒舒服服的时候，条件具备的时候，要布施给他人一顿饭或一碗米没有困难，谁都能做到。所以，一定要珍惜机缘，一定要珍惜法宝，一定要好好地受持戒律，能积累无量的功德，能积累无量的善根，多好啊！

你们在那样的环境，在那样的条件下，受持一日一夜的八关斋戒不太难吧。我刚才讲了，这样做远远超越了我这个当比丘的受一生一世的具足戒。你们看，一生一世起码要几十年，你们才二十四小时，这是从时间上讲的。

从戒条上来讲，你们要守持八条戒律，而我要守持二百多条戒律，差距多大啊！但是我的机缘成熟了，环境条件都具备了，所以受持那么多戒条，受持那么长时间都没有太大的困难。你们呢，虽然戒条少，时间短，但是受持起来有非常大的难度，所以功德就不一样。所以大家要珍惜法宝，珍惜缘分，好好受持八关斋戒。

受持一天一夜的戒律，可以让自己的相续变得清净，让自己的心理素质有所提高。若是你受戒了，修法了，心理素质没有提高，没有任何进步，相续没有丝毫的改变，烦恼依旧，习气依旧，那么受戒就没有意义了，实际上就是没有受戒。言行举止没有改善，心灵上的品质没有提高，你受什么戒呀？你所守护的是戒律吗？受戒不要只看形式，只看表法，只看表面上的东西，而是看结果，看真正甚深的意义。

什么是戒律？戒是不允许做的，律是必须要做的。一个是决不能做的，一个是必须要做的。真正的戒律是什么？是心灵上的东西，是内心的转变。我执我爱，无明愚痴是不允许的。戒是要戒掉无明，戒掉我执我爱；律是有人无我、法

无我的智慧。要受持戒律就要受持这样的戒律，这是最最殊胜，最最究竟的戒律。

一切痛苦的根，一切烦恼的根都是从我执我爱引起的。上等的持戒是用高见解、高智慧去对治、降伏这些最最根本的无明，最最根本的邪见。这是最最究竟的一种受持戒律。高见解、高智慧、高层次的人，这样受戒持戒。这样受戒持戒最好的结果能即身成佛，最起码也能登地。你看，受戒的功德多大啊！中等的持戒，虽然没有断除根本无明，没有断除我执我爱，但是能对治贪嗔痴慢疑等烦恼。戒是不生起贪嗔痴慢疑等烦恼，律是时时刻刻以正知正见来守护三门，不让三门被贪嗔痴染污，降伏烦恼也是一种持戒。下等的持戒，是认真受持、守护这些戒条，能提高你的修行层次。

虽然在在处处、时时刻刻不犯这些戒条有困难，但是一日一夜之内不犯这些戒条应该能做到吧？你是否已经修到那种不被任何杂念染污的境界？你是否达到了那种无舍无取，无得无失的境界？没有吧？如果没有，你为什么不用受戒、持戒呢？你为什么不受戒、持戒呢？我说过，解脱成佛之前持戒是为了自己持的，解脱成佛之后持戒是为了众生持的。这个怎么讲呢?因为自己不是要成佛么？虽然是为了众生受戒持戒，但也是为了自己能解脱成佛而受戒持戒。你解脱成佛以后受戒持戒是表法，你应该表法啊！在人间，你做为一个佛法的代言人，佛的弟子，应该达到这些最基本的要求吧！不管你是什么样的修行人，不管你是否有成就，不管你是否有修行，都应该受戒持戒。

第一条戒，不杀生，不能杀害任何众生的生命。如果你故意杀害众生的生命，将来要承担、感受四种果报。异熟果

是下地狱，堕落恶趣，要感受恶趣的痛苦。等流果是生生世世要被杀，最终转生为人的时候要承受短命多病等很多果报。

你现在经常杀生、吃肉，到处偷盗、欺骗，到处做不净的行为，是在吸毒啊！时间久了你就完了。刚开始吸毒很有意思，再吸、再吸，最后就要丧失自己的生命。你现在做这些恶事，觉得很有意思，很有意义是吧？其实你这是在牺牲、断送自己的法身慧命！相对来说，吸毒不算什么，再严重也只能牺牲、断掉一次生命。如果牺牲、断掉了法身慧命，你就要永远堕落，永远轮回啊！在辗转轮回中会牺牲、断掉无数次的生命，要感受无穷无尽的痛苦。

杀一条命将来要还五百条，这还不算什么，偿还命债以后还要下地狱，感受地狱的痛苦。从地狱出来以后，还要生生世世地感受短命多病的果报，所以不允许杀生。做为大乘修行人，为了众生的利益，杀生也有允许的时候，但是有条件，就是没有丝毫的自私自利之心。曾经也有过这样的公案，以前的大悲商主杀过短矛黑人，可他不但没有罪过，反而圆满了七万劫的资粮。

什么叫恶？以贪嗔痴所作的一切都是恶。什么叫善？在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下所作的一切都是善。如果你不是因为贪心，不是因为嗔恨，也不是因为愚痴，而是为了众生，为了大家的利益，你杀生吃肉都是允许的。刚才讲的大悲商主，是在什么样的情况下杀掉短矛黑人的？当时，若是他不杀掉短矛黑人，短矛黑人就会杀掉五百个商人，这样短矛黑人一定会堕落地狱，感受地狱的痛苦。在这样的情况下，大悲商主不顾自己的利益，不顾自己的安全，毅然杀掉

了短矛黑人。这件事在表面上看是恶，实际上是善。

我说过，善恶也有四种表现形式：一个是表面上看是恶，实际上是善；一个是表面上看是善，实际上是恶；一个是表面上看是善，实际上也是善；还有一种情况，在表面上看也是恶，实际上也是恶。刚才说的那种情况，在表面上看是恶，实际上是善。因为他的发心是清净的，是在对众生利大弊小的情况下进行的，所以没有罪过，因而我们也不要太执着。

比如吃肉，若是家里实在不同意，实在反感，你随顺一下也不要紧。另外，有人经常到外面去应酬，参加各种聚会、宴会，若是方便，有条件尽量不吃。如果是肉、虾、茅台……都上来了，自己特别想吃，特别想喝，但是还找借口："随顺众生么，随缘吧……"然后吃啊喝啊，这样肯定有罪过，将来自己一定要承担果报。如果不是贪那些东西，而是发自内心地真不想吃，真不想喝，但是为了避免让那些众生起邪见，起烦恼，随顺一下也不要紧。

我以前说过，佛法是活的。普贤菩萨有十大愿王，其中之一是随顺众生。你在这样的情况下，不能硬碰硬，不能让那些众生堕落，否则是自私的做法。那个时候你没有考虑众生，只考虑自己，你怕将来下地狱，怕感受不好的果报，还是为了自己么。话说清楚，找借口绝对不行。如果不是贪、馋，而是发自内心地真不想吃，真不想喝，但是为了避免众生生起邪见或诽谤才吃才喝的，你是为了度化他们才吃才喝的。摄受弟子，度化众生，帮助别人的时候，不是需要四个窍诀么，其中一个就是同行，与有缘分的众生同行。

当时为什么舍利子度化不了皇宫里的人，后来被文殊菩萨度化了呢？因为文殊菩萨有善巧方便。文殊菩萨刚开始到

皇宫的时候并没有给他们讲法，“好，我们吃喝玩吧！”然后文殊菩萨就陪他们吃喝玩啊，慢慢地调啊调啊……最后都调整过来了，都度化了。摄受弟子、帮助他人要有窍诀，要有方便啊！你要摸清楚、看清楚。若是能利益他们，你就不能客气了。目的不一样，你是为了调伏他们，度化他们，而不是为了自己贪吃贪喝贪玩。所以，持戒应该有个方便。我们受戒持戒的时候也要灵活，不能死板，要根据因缘，根据具体情况来受戒持戒。

我以前也跟大家讲过，既然你受持八关斋戒了，就要清净持戒，夫妻要分房、分床等。但是为了度化身边有缘的众生，实在不行，你可以舍戒。你没有预料到，没有注意到就受戒了，然后突然出现情况了，若是他接受不了，他不同意的情况下，你应该舍戒，这个时候不应该和他针锋相对。我不是跟你们讲过么，虽然持戒的功德非常大，但如果这个时候你能舍戒，也是功德。你非常喜欢、愿意受戒持戒，你不愿意舍戒，更不愿意破戒。但是在这样的情况下，你为了对方，为了众生，舍戒也是一种功德，因为发心不一样啊！不是找借口，找借口不行，真是这样就行了。但是，大乘修法里，身三种恶业、语四种恶业都有允许、开许的时候，但只是在这样的情况下，在这样的环境下才是允许的，不是随随便便允许的。

大乘佛法以心为主，所有的行为都要看发心、动机。你的发心、动机是善，所有的行为都是善；发心、动机是恶，所有的行为都是恶。所以大家一定要听明白，不是随便开许、允许的。这是有一定条件，有一定要求的。不是为了自己，完全是为了众生，在对众生利大害小的情况下，才是允许、

开许的。

第二条戒，不偷盗。不属于自己的东西，而是他人的东西，在他人没有同意的情况下，你抢、偷、占都是偷盗。若是有这种心，哪怕是偷、抢、占一粒米、一滴水，都是偷盗，都会犯戒。

第三条戒，不淫欲。所有的淫行——不净的行为都要断掉。居士五戒是不邪淫，这里是不淫欲。条件允许的情况下，夫妻最好分房。若是没有这个条件，一定要守护好自己的三门。就像刚才说的，在特殊的情况下就要用特殊的方法。连以不好的心态看一眼都不允许，连这个念头都不能有。若是看了，或者生起了一些不好的念头，尽管不犯根本戒，但是也犯支分戒，也有一定的罪过，也要忏悔。

第四条戒，不饮酒。酒有各种各样的，有吃的，有喝的，也有闻的。你吃多了、喝多了、闻多了能醉。让你心乱，心不正常的都是酒，所以不许饮用，不能，包括药酒都不能喝。为了治病，抹一下或者洗一洗可以，但是不许喝。就像刚才说的，特殊的情况下特殊处理。如果你受戒了，实在不行可以舍戒。若是自己发心清净，真有纯净的利他心或者善心，也不算犯戒。

第五条戒，不妄语。打妄语也一样，不能说假话、欺骗人家。妄语有普通妄语、大妄语和上人法妄语，但这里指的是不能说任何的妄语。但方便语不是妄语，在非常特殊的情况下是可以说的。现在人都在找借口，我是在说方便语，其实说的都是妄语。现在人所谓的方便语用的很多，涉及的面很广，你看看自己的发心和动机。与杀生、偷盗、邪淫一样，在特殊的情况下可以开许。就像刚才说的，不是为了自己而

是为了众生，在对众生利大弊小的情况下可以。不是为了自己，这是发心，你发心完全要纯正，然后对别人利大弊小，这样的情况叫特殊情况，这样你可以说方便语，可以有一些方便的行为。学佛难就难在这里，不会运用，没有智慧。缺少智慧就缺少方便，缺少方便就障碍多、违缘多。若是有智慧的话一点都不难。有智慧就有方便，有方便就没有障碍、没有违缘，没有违缘、障碍就会顺利达到目的。

比如今天我们要到一个地方，不管是坐汽车，坐火车还是坐飞机，若是没有任何障碍都能顺利到达目的地。我们今天要去拉萨，有的人坐汽车，有的人坐火车，有的人坐飞机，因缘福德不同，条件也不一样。坐飞机快一些，几个小时就到了。坐火车几天也能到。坐汽车的也是七八天就到，时间上差不了多少就能达到目的，能到达地方。同样，我们修法上如果没有障碍就快了。就是缺少智慧，不会运用，不会修行才总有障碍。满脑子矛盾重重，冲突重重，满脑子都是烦恼，都是痛苦。修行难就难在这里，自己缺乏智慧。若是有智慧，有修行，懂得佛理了，就通达无碍了。确实是真的，懂得佛理有智慧的人都是通的。什么都可以，都行，都好，没有一个“不”字。但是我们现在是什么状态？矛盾冲突，这样也不对，那样也不好，这样也不行。你看，众生、凡夫多可怜，这叫没有福报。

什么叫有福报、没福报？身心自在才是有福报。这样的人，是畅通无阻的，是通达无碍的，他没有障碍。虽然你有钱、有权，有能力，但是你矛盾重重、烦恼重重、痛苦重重，这叫没有福报！我不是跟你们讲过么，财富不是真正的福，法福才是真正的福，身心自在才是真正的解脱啊！虽然物质

丰富，条件优越，但是你一点点都不自在，一点点都不自由。钱财把你压的那么的疲惫，权力把你束缚的那么痛苦，没有用啊！所以，真的，大家应该追求心灵的解脱，内心的快乐才是真正的快乐，精神的享受才是最大的享受。

虽然现在大家在山上，物质条件非常的贫乏，睡不好，住不好，吃不好，穿不好，但是为什么每天那么开心快乐呢？因为大家在感受精神的快乐，享受精神的喜悦。所以大家应该追求精神上的解脱，应该去享受内心的快乐，这多好啊！

第六条戒，不涂抹装饰。涂抹装饰容易乱性，容易引起这些邪念等恶业。如果是为了庄严、保养自身这个坛城，就没有罪过。你涂抹这些东西的时候，你拿这些东西来装饰的时候，心里想的是什么？是为了什么？发心动机是什么？这样的人一般情况下是不会有好的想法的。这样容易搅乱自他的心，容易引发、引起不净的行为，引起邪念，所以才不允许。如果你是为了庄严坛城，为了保护坛城，这样可以。主要是看你的发心动机，看具体情况。如果你为了庄严坛城，为了保护坛城，那你为什么在快要出去的时候，或者去见更多人的时候才化妆？这个发心肯定不清净。如果你是为了庄严坛城，在家里也应该化妆啊！如果在家里无所谓，出去见一些人，到一些场合的时候就装一装，还是没有好意，就是想出去迷惑众生，这是不允许的。

我不是讲过么，我们学佛人不能这样。虽然你是在受戒、持戒，但是你应该干净利索，应该庄严。佛当时也非常讲卫生，佛的弟子都非常讲卫生，非常干净。是要干净、要利索，但是不能过度。如果唱歌跳舞，弹奏乐器，是为了供养三宝，为了供养上师，为了积累福德，可以啊！如果不是这样，在

散漫、放逸的状态下，跳啊、唱啊、弹啊，容易引起烦恼，容易引起不好的行为，所以不允许。这都是为了保护最根本的那几条戒律。前三条不杀生、不偷盗、不淫欲是最根本的戒条，为了保护这些戒条，后五条才不允许。不许喝酒，喝酒了以后，意乱了，心乱了，不正常了，就会造很多业。刚才这些也是。

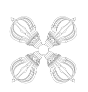
第七条戒，不坐卧高贵床褥。如果是为了供养、庄严，我们转念，发心，这样的话你就可以坐卧高贵床褥。如果不是这样，而是以贪心，坐高一点，住好一点，就会引起傲慢心。如果自己坐在高座上，或者用一些高贵的床，那你肯定觉得，我真了不起啊，这是金子、银子、宝石的。你看容易生起贪心，引起傲慢心。今天本来是要多修法的，但是因为床好啊，一躺下就开始打呼噜睡着了，这样影响修行。

第八条戒，过午不食。以前佛在世的时候也是过午不食。中午以后吃饭，对修行、对禅修的影响更大，为什么呢？以前那些出家人都在山上修行，每天都要下山化缘，距离很远。如果每天早上也讨饭，中午也讨饭，下午也讨饭，这样就没有修行的时间了，就影响修行了，所以干脆就不吃了。佛就规定下午不用吃东西了。现在你还没明白人身难得、寿命无常的这些道理，要是你真明白了，哪还有时间早上、中午、晚上做饭、吃饭。整天就忙活这个，就没有修行的时间了。第一，应该有充足的修行时间；第二，如果是下午、晚上吃多了，就会昏沉，然后就睡着了。做不下去，念不下去，影响禅修，影响修行，所以不允许午后吃东西。过午不食，就是根据自己的时间，过中午以后不吃东西。不能喝饮料，只能喝白开水。这样对你的修行有帮助，这样身体也轻松，还

不昏沉，愿意修行，对修行有帮助。

这八条戒是最最基本、最最简单的戒，所以都要受持。受持戒律的时候，特殊情况下就不说了，一般情况下要严格守护，不要勉强，要发自内心的受戒持戒。有的寺院每天都受戒，有些人就到处宣扬："我今天又受八关斋戒了，明天我还要受八关斋戒。"就那么点功德一说就没有了，还自以为了很不起。这样就是没有一个纯正的发心，只是为了装修行人，为了得到一些赞叹，这样持戒没有用。有些人就是爱装，不能这样，发心要清净，发心要纯正，发自内心的受戒持戒，这很重要。

如果你发自内心地受一次八关斋戒，修一次八关斋戒这个法，对你的修行一定会有帮助的。你的心理、行为肯定都会有所改变，有所进步，有所提高的。如果你每天都受戒，却没有任何的转变、进步与变化，那就没有意义了。所以一定要如理如法地受戒、持戒。



别解脱戒之居士五戒

在别解脱戒中，我们主要讲居士五戒。什么叫别解脱戒？"别"是分别，"解脱"是脱离六道轮回而获得永久的解脱。谁受此戒，谁就能从六道轮回中得到解脱，这就是别解脱戒。比如说有两个人，一个人受持了别解脱戒，一个人没有受持，受戒的人可以解脱，没有受戒的人就无法解脱。

别解脱戒是在有出离心的基础上受持的戒，最起码也是为了自己的解脱。比如说我们受持不杀生的戒了，这不一定是别解脱戒。如果在你的相续中没有出离心，不是为了脱离轮回而受持戒律，而是为了人天福报之类的种种目的，你受

持居士五戒、沙弥戒、比丘戒、比丘尼戒，这就是一般的戒律，而不是别解脱戒。

杀盗淫妄酒这五条戒律，是佛陀对弟子们最起码的要求，这五条都是根本戒。与八关斋戒不同，受持居士五戒所能得到的戒体是一生一世的。

一、不杀生

居士五戒的第一条是不杀生，主要指的是不杀害人的生命。杀害其他众生也犯戒，也有严重的罪过，但是不犯根本戒。人与其他众生不一样，得到了人身才有解脱的机会，你断灭了他解脱的机会，这个罪过特别严重。不仅在佛法中杀人是犯根本戒的，从世间法的角度来讲，杀人也是很重的罪。

犯根本戒要具备四个条件：对境、思想、行为和结果。

1、对境：犯杀生根本戒的对境是人。所有的人，老人、少儿、婴儿、胎儿都包括在内了。

2、思想：分为观念和动机。如果想杀害张三，结果误杀了李四，这是观念上的错乱，虽然也犯戒，但是不犯根本戒。然后是动机，要有故意杀害他人生命的动机，才算犯根本戒。无意当中把人吓死了，或者不小心把人打死了，这就不具备杀人的动机，所以不犯根本戒。

3、行为：不管是自己动手杀、让别人杀，还是通过念咒、神通等一切杀人的手段，都是行为。

4、结果：有了行为以后，他确实死亡了，才算犯根本戒。如果他没有死亡，则不犯根本戒。

这四个条件是一个界限，超越了这个界限才犯根本戒。所以，根本戒不是很容易犯的。犯了根本戒，相续中的戒体就消失了，要重新受戒。如果犯了其他的支分戒或相似戒，

也有罪过，但相续中的戒体还存在，所以不需要重新受戒。

当然，杀害任何众生的生命都是不应该的。我们行善断恶，断十种恶业，首先就是断杀生。我们受八关斋戒的时候，杀害任何一个生命都犯根本戒。居士五戒中，犯根本戒的对境主要强调的是人的生命，杀害蚊子、苍蝇等其他生命也有罪过，也要感受恶报，但是不犯根本戒。

在别解脱戒中，任何时候都不允许杀害人的生命。但是，大乘佛法是饶益众生的，在没有自私自利的前提下，如果不杀他，他就会对众生造成很大的伤害；如果杀了他对众生有益，在这样的情况下可以杀人。小乘佛法主要强调形式和表面，而大乘佛法完全看发心和动机。发心动机是善，一切行为都是善行；发心动机是恶，一切行为都是恶行，任何时候都一样。

二、不偷盗

居士五戒的第二条是不偷盗。犯偷盗的根本戒，也要具足对境、动机、行为和结果这四个条件。

1、对境：所有权完全属于别人，与自己没有任何关系，自己与他人之间没有任何纠纷的财物（饮食、日常用品等物品也包括在内），并且一次所偷的东西价值超过两元。偷两元以下的东西也有罪过，但是不犯根本戒。国家的、单位的财产也是一样，在未经允许的情况下拿走国家、单位的财物，或者乱花乱用公家的财物，都是偷盗。

2、思想：分为观念和动机。观念不能有错乱，想偷的东西和实际偷到的东西要一致。想偷钱，结果拿到的是衣服，这是观念上的错乱，不犯根本戒。还要有动机，如果没有偷盗的动机也犯戒，但不犯根本戒。

3、行为：采取何种方法都一样，无论是自己偷还是指使他人偷，无论是明着抢还是暗地偷，无论是通过念咒还是用神通得到，都是偷盗的行为。

4、结果：最终得到这个东西了，心里也知道偷到了，在相续中有这个想法的时候就犯根本戒了。

在现今社会，占用、浪费、挥霍公家和单位财物的现象非常普遍，其实这个罪过特别严重，因为这都是消耗自己的福报。有的人觉得这是别人的、老板的、国家的，就不珍惜了，殊不知你有这样的机会，是你自己积来的福报。但是众生愚痴迷惑，没有智慧，不懂这些道理，以为占了便宜，实际上是损害了自己。

珍惜财物，节约资源，就算是一个普通的好人也能做到，更不用说我们这些学佛的人了。在任何地方都不应该乱花乱用，比如在坛城，这些水电等等，你认为是别人的，实际上这都是十方众生供养上师三宝的财物。浪费坛城的财物，福报消耗得特别快。

三、不邪淫

居士五戒的第三条是不邪淫。大概地说，邪淫就是与夫妻以外的人发生不净行为，但是详细地讲起来有很多。

1、非人。与家族七代之内的亲属有不净行为是邪淫；与父母兄弟姐妹、僧尼有不净的行为属于邪淫；与别人已经付了钱财的人，或未成年的少男少女有不净的行为也是邪淫。这是在对境上的要求。

2、非处。在密处以外的地方，比如在口腔、肛门有不净的行为（包括用手）也是邪淫。

3、非境。在父母、老师、上师、僧众附近（能听见、

能看见的地方），在佛像、佛塔、佛经等三宝物所在的地方有不净的行为都是邪淫；身上戴着佛像（包括在佩戴系解脱、加持品）做不净的行为也是邪淫；在人群当中（众人聚集处），或在有光线的地方有不净的行为也是邪淫。这都是在环境上的要求。

4、非时。在白天、受持斋戒日（包括佛菩萨的圣诞、成道、涅槃日）、哺乳期、妊娠期、月经期、患病期间、产妇尚未完全康复期间和伤心忧愁之时有不净的行为也是邪淫。

5、非法。通过殴打、强暴等手段发生不净的行为也属于邪淫。

6、非量。一夜之内做超过五次以上的不净行为也是邪淫。

以前我们可能不是很清楚，现在知道了，以后要多注意，不要随便地犯这些戒。如果实在不方便的情况下，也可以忏悔。

犯邪淫的根本戒，要具足四个条件：对境、思想、行为、结果上都有要求，没有结果不会犯根本戒。邪淫戒跟其他戒也有不同之处，其他戒强调思想、观念上不能有错乱，还要有动机，但是这条戒就没有这些要求了，观念错没错都一样，动机有没有都一样，只要有结果就犯戒了。

在汉地，如果要求你们完全按照这些要求做，肯定有一定的难度，因为夫妻之间一方信佛，一方不信佛的情况特别多，有些人不仅不信还反对、诽谤。在这样的情况下也可以随他的意，这并不是你自己想造这些恶业，所以不会有罪过，不会犯戒。我们都是修大乘佛法的人，大乘里只讲心，不讲

行为和形式，没有表面上的善恶，如果你的发心动机是善的，一切都是善的。

我为什么在这里讲戒律？就是为了让大家懂得这些详细的内容，懂了以后再看自己能不能做到，能做到就尽量做，做错了最起码也会忏悔。如果不懂这些道理，你连忏悔的方法都没有，这样造业就更严重了。只要你会调整心，就不会犯戒。如果你没有做到，犯戒了，忏悔就行了，忏悔没有什么可难的。佛说过，两种人可以成就，一种是不犯戒的人，一种是犯戒以后会忏悔的人。如果犯戒了还不忏悔，那你是相信因果的人吗？是相信轮回的人吗？是想解脱的人吗？

四、不妄语

居士五戒的第四条是不妄语。妄语可分为普通妄语、大妄语、圣人法妄语（上人法妄语）。圣人法妄语不属于一般凡夫人的境界，比如说“我看见天堂了”，“我去地狱了”，“我看见佛了”，“我看见魔了”这些，超越了凡夫的思想境界，打这样的妄语才算犯根本戒。打一般的妄语也有罪过，但是不犯根本戒。

妄语的根本戒在对境、思想、行为、结果上也有一定的要求。

1、对境：妄语的对境是人，其他非人或动物不算。如果跟精神有问题的人说谎，不算犯根本戒；如果跟精神正常的人说谎话，因为他能听懂你的意思，就算犯根本戒。

2、思想：动机是为了欺骗他人而说的，没有神通说有神通，没有看见佛说看见佛了，没有看见魔说看见魔了，就犯戒了。自己真正有神通了，无意当中说了这些不犯戒。然后是观念，你想说的是“我看见佛了”，但说出来的是“我

看见魔了”，这是观念上的错乱也犯戒，但是不犯根本戒。

3、行为：行为是采取某种方法让他人知道。是亲自说、通过别人说，还是打电话、发信息说，都一样犯戒。

4、结果：结果是对方听到了、听懂了。对方相信不相信都没有关系，只要对方听见了而且听懂了你的意思，就犯根本戒了。如果对方没有听见或没有听懂，也犯戒，但不犯根本戒。

其实打任何的妄语都有罪过，都会犯戒，但是犯根本戒必须具足这四个条件。

五、不饮酒

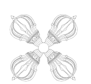
居士五戒的第五条是不饮酒。在对境上，任何酒都一样，只要是能让人喝醉的东西，喝了就犯戒；在思想上，动机、观念都要有；在行为和结果上，喝了并且咽下去了，就犯根本戒，如果只是漱漱口、消消毒，不犯根本戒。

人喝酒以后很容易丧失意志，很容易放逸，还会犯其他的戒，所以佛对酒的要求特别严。作为佛弟子，任何时候都不允许饮酒。但我们是修大乘佛法的人，要看发心，只要是为了众生、为了三宝，怎么做都行。

我们这里有很多做生意的人，出于业务上的需要，经常会有应酬，这就要观察自己的发心与动机。你是为了什么做生意赚钱的？如果发心动机是善，是为了弘扬佛法、救度众生，是为了对社会做贡献而做生意赚钱，这就是大乘修行者、大菩萨的行为，你饮酒不会有罪过，不会犯戒。如果完全是自私自利，不可能有允许饮酒的时候。

大家都要好好地学一学，学明白了，考虑好了再来受戒。受戒的时候，受一条戒也行，因为你是居士啊，不受居士戒

怎么当居士？当居士就应该受持居士戒。酒戒是所有戒的基础，如果不受酒戒，受其他的戒也不能成为完整的戒。酒戒是必须要受的，受这一条戒叫一戒居士，在此基础上，再受一条戒叫二戒居士，受三条戒叫多戒居士，受四条戒也是多戒居士，能受五条戒是最好的，是圆满居士。你们要根据自己的条件和修行程度受这些戒。



持戒波罗蜜多

今天，我们学习的内容是持戒波罗蜜多，主要讲戒律。戒律有好多种，这里主要讲断恶行戒、行善法戒和饶益有情戒。

修持戒律要断一切恶，行一切善。首先，我们要明白什么叫善，什么叫恶。善恶的标准、因果的细节，只有佛法里才有，只有佛才能说明白，除了佛之外谁也说不清楚，即使说也只能大概地说，不是详细、究竟地说。佛讲的善恶标准有好多种。世间出世间，小乘大乘、显宗密宗都不同。

一般的断十种恶，行十种善属于世间的戒律。如果你能断十种恶，行十种善，就可以投生为人，或者转生为天人，享受人天的福报。断十种恶，行十种善也可以作为出世间的戒律。出世间的戒律要具备出离心、菩提心、空性的智慧。没有这些就不是出世间的戒律，不受持出世间的戒律就不能解脱，不能成就，更不能成佛。

小乘里善恶的标准主要是出离心。如果对世间法有贪恋，为了世间的利益，所做的一切都是恶。不贪恋世间的利益，而是为了解脱，为了寂灭，所做的一切都是善。也就是说，只要有出离心的摄持，所做的一切都是善；没有出离心

的摄持，所做的一切都是恶。

大乘里善恶的标准主要讲利他心。为自己、自私自利，所做的一切都是恶；为众生、为他人，有利他心，所做的一切都是善。

这是善恶的标准。如果我们不懂得佛理，不懂这些善恶的标准，就无法能够衡量、分辨、取舍善恶。你所认为的善不一定是善，你所认为的恶也不一定是恶。我们现在经常以自己的想法去衡量："我很善良，做了很多善事，怎么还没有好报呢？他那么坏，造了那么多恶业，为什么还那么春风得意、一帆风顺呢？"善恶很难分辨，尤其是好人和坏人很难分辨。佛在经中讲过，人有四种类型：外熟内也熟，外不熟内也不熟，外熟内不熟，内熟外不熟。心里清净，表面上也清净，这叫内熟外也熟；心里不清净，表面上也不清净，这叫外不熟内也不熟。这两种人很容易分辨、判断，但是另外两种人却很难分辨。一种是外熟内不熟：外表上很清净、很善良，但是内心不清净、不善良。还有一种是内熟外不熟：表面上不清净、不善良，但是内心是清净的、善良的。这两种人很难判断是好人还是坏人，是善人还是恶人。所以不能轻易判断别人，不能轻易判断善恶因果。

有种人就是不相信因果，怀疑因果。佛讲过，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。不管我们做善业了，还是造恶业了，过了千劫也不会浪费，到时候一定会成熟的。什么时候报，谁也说不清楚。我们的言行举止，包括每个起心动念，是善还是恶，我们也说不清楚。懂得佛法，懂得佛理，有一定正知正见的人，才能分辨，才能取舍。所以还要学、还要修。

首先要明白佛理，这个很重要。我经常跟大家讲，闻思修是有次第的。先闻思，有了足够的闻思再去修行，才能成就，否则怎么修呢？若没有足够的闻思，不明理，不知道佛讲的善恶标准，怎么分辨、取舍善恶呢？

在不同层次里，有不同的善恶标准。首先你要知道这些标准，然后看自己的相续，自己的修行在哪个层次上。如果你在世间的层次，就以世间的善恶标准来衡量。如果你在出世间的层次，还要看是在小乘的层次还是在大乘的层次，在显宗的层次还是在密宗的层次，再用相应的善恶标准去衡量。这样，才能知道自己是在行善还是在造恶。

你判断别人、衡量别人的时候，首先要知道他的境界在哪里，最起码要有他心通吧！你知道他的境界在世间的层次里，你就可以以世间的善恶标准来衡量他，看他是在行善，还是在造业。你知道他的境界在出世间、在小乘，你就拿出世间或小乘的善恶标准来衡量他。如果他在大乘，而且在密宗的境界，那你就拿大乘、密宗的善恶标准来衡量他。如果你没有这个能力，就不应该判断、评价别人，说别人的是非，这是造业！你没有这个资格！第一，你不知道世间出世间、小乘大乘、显宗密宗的不同境界与善恶标准。第二，你也不知道他人的境界与层次。要衡量、知道他人的境界，你的境界必须要比他人高。高境界可以观察低境界，低境界无法观察高境界。

有的人说什么“这个法师讲得好，那个法师讲得不好”“这个法师如法，那个法师不如法”。祖师大德为什么要求我们“不赞不谤陌生师”？因为这样容易造业！造业了就要承受果报，这个果报非常严重。如果你诽谤了一个具德的、

有成就的圣者，这个罪过比杀害三界所有众生的罪过还大。为什么要造这么大的业？将来怎么承担这个果报啊！没有必要嘛！

不赞不谤，不要轻易去接触、亲近，不要轻易地跟他学，不要在不了解的情况下说他的是非，也没有必要舍弃他。他也是众生，你舍弃众生也是一种罪过。作为菩萨，舍弃众生就是舍弃菩提心。如果把菩提心舍掉了，怎么能成就呢？

这些善恶标准是大概地讲的，很多细微的还没有讲。我们先要掌握一般的善恶标准，以及不同层次中不同的善恶标准，然后再去衡量、分辨、取舍。佛讲的“诸恶莫作，众善奉行”，听起来容易，做起来难啊！你们认为学佛有那么简单，有那么容易吗？要是有这么简单，有这么容易，众生就都成佛了。

有人认为：“我在学佛，我在修行！”实际上连善恶的标准都没有掌握，也不知道什么叫善，什么叫恶。小乘里怎么讲的，大乘里怎么讲的；显宗里怎么讲的，密宗里怎么讲的，都混淆了。还说：“他造恶业了，将来要下地狱；我在种善根，将来会得到好报……”然后期待着。一个月过去了，发现自己没有什么变化；一年过去了，还是没有什么变化。就开始怀疑了：“我做了那么多善事，怎么还得到不好报呢？怎么还不发财呢？怎么还过得不好呢？他那么恶，造业那么狠，怎么还没有报应，还那么一帆风顺呢？”

佛讲的因果丝毫不爽，不会有假的。善恶很难分辨，因果也很难掌握。有现世现报的，有来世再报的，还有很多生生世世以后再报的。但不管是善还是恶，都不会浪费，一定会报的。所以不要怀疑因果，不要诽谤佛。

都是自己的问题，是自己没有学好，没有修好；是自己迷惑，不知道什么叫善恶。也许你做的不一定是善，也许他做的也不一定是恶。就像前面说的，有内熟外不熟的——在表面上很凶恶，很暴躁，行为都很不正当，但是你能看出来他的内心吗？以前很多大德高僧，在表面上都是下等种姓的人，有的是屠夫，有的是渔夫，有的是猎人，有的是妓女。佛菩萨为了救度众生，所化现的形象有各种各样，在猪、牛、猫、狗当中，都有佛菩萨的化身。

我们经常讲，每四个修行人当中肯定有一个成就者。你能看得出来吗？以前有个人说："佛说了，四个修行人当中肯定有一位成就者。不对啊？我也不是，你也不是，他也不是，那个人也不是。你看，没有嘛！"我们现在和他一样。自己的境界还没有到那个层次的时候，在外表上是看不出来的。你自己的境界低，往上看不出来，只能往下看。比你低的境界里面肯定没有了，比你高的境界里有很多，但是你却看不出来，就在那里盲目评论，以为没有，于是怀疑。

我们今天举办的观音法会，参加的人这么多，这里面肯定有很多，最起码也有十几位大成就者，你能看得出来吗？你看这个不顺眼，看那个也不顺眼，看这个不好，看那个也不好，"他也有烦恼、痛苦，他也有习气、个性……"就这样评论。为什么在你眼里都不好呢？第一，自己的心不清净。心清净的时候一切都是清净的，心不清净的时候一切都是不清净的。第二，自己的智慧不够。妙观察智是佛的智慧，一般的修行人有相似的妙观察智，但是你没有。你一点修行、一点成就都没有，你不仅没有妙观察智，连相似的妙观察智都没有，你没有"看透"的能力，所以看不出来。

自己有烦恼、有痛苦，有习气、有个性，就觉得别人也有，和自己一样。现在很多人都这么认为："他和我一样，也没有好到哪儿去啊！"这都是错误的。你能知道他的内心吗？他心通不是什么高境界，但是你要评价别人，要有他心通，不然怎么评价别人呢？

《自我教言》里讲："不赞不谤自亲属，不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。"在不了解的情况下，在没有能力的情况下，不要去诽谤，也不要去赞叹。

"我的父母、儿女如何如何好""我的先生（太太）如何如何好"，这就是赞叹。你可以赞叹，但是你不能在不了解的情况下恶意地去赞叹，否则也是一种造业。有些人经常说："我的儿女好，别人的儿女都不如我的儿女……"不要轻易评价别人，不要轻易说别人的是非。这样很容易造恶业，而且会造很大、很严重的恶业，不知不觉地就会导致自己落入出苦无期的下场！

在特殊的情况下，你可以赞叹，可以表扬，这是方便语，是善巧方便，你要有这个智慧。有必要的情况下，为了度化他人，为了自己能更精进地修行，修行是为了解脱成佛，解脱成佛是为了众生，出于这种发心也可以赞叹，可以表扬。但是我们现在的状况是，不管是赞叹还是诽谤，都是恶意的，不是善意的。这是一种贪念，一种贪着。

信佛就要信因果，修行就要取舍因果。断恶行善就是戒律，戒律像大地一样。如果没有大地，我们怎么盖楼，怎么行走？同样，没有戒律我们无法修行。佛讲戒定慧，首先是戒，然后才能有定，最后才能产生慧。我们不说特殊情况，一般情况就是这种程序，这个次第。戒律是根，不受持戒律，

不可能成就！现在很多人都不受持戒律，有的人怕犯戒而不敢受戒，有的人不明白受持戒律的必要性而不受戒。

你想成佛，必须要受持戒律，这是解脱、成佛的必经之路。戒律有好多种：有世间的戒律，有出世间的戒律；有小乘的别解脱戒，大乘的菩萨戒，密乘的十四条根本戒等等。这些戒律也不是都要受持，是要根据自己的根基、意乐、因缘受持的。一下子都受持，而且想守护住，这是不可能的。如果你守住了所有的戒，戒律圆满了，就是佛了。那个时候不受而受，受而不受，受不受都一样，没有什么可受的了，都是清净的，都是圆满的，都是美好的，哪有什么戒和律、取和舍的分别啊？我们现在还没有成就佛果，所以要受持戒律。

受持戒律要根据自己的意乐。你处于世间阶段，就受持世间的戒；你处于小乘阶段，就受持小乘的戒；你处于大乘阶段，就受持大乘的戒；你修密宗阶段，就受持密宗的戒。真正的受戒，不是约束、痛苦，而是一种轻松、自在、快乐。当你真正明白了自己的修行处在哪一阶段与层次的时候，自然就受戒了。

如果内心不清净，身心不轻松，那不是受戒，而是给自己压力，让自己受折磨。因为不懂，所以勉强、刻意地控制，这都不是真正的受戒。不明理的时候就是这样，明白了以后，就不会这样了。

不是刚开始所有的戒都要受持，而且全要守住。你修到不同的层次，受不同层次的戒律。你的相续、境界在哪个层次，你就受哪个层次的戒律，都是自然的，到时候瓜熟蒂落。所以，我现在不勉强，大家尽量做。你受戒了以后，不可能

不犯戒，但是尽量别犯戒；万一犯戒了，也可以忏悔。

佛非常慈悲，佛讲的法也非常圆融，非常圆满。佛讲的戒律分三部分：第一，讲如何受戒；第二，讲戒条，包括允许的、不允许的戒条；第三，万一犯戒了怎么办，还有没有清净的余地？

第一，如何受戒。分别讲解了受别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的仪轨。

第二，戒条。没有绝对的允许，也没有绝对的不允许。在什么样的情况下是允许的，在什么样的情况下是不允许的；在什么样的情况下是必须的，在什么样的情况下不是必须的，讲得很细致。也不是任何时候都不允许，这些世间法、缘法都没有一个绝对的标准。

罪业有性罪、定罪之分。性罪其行为本性是一种罪，定罪是佛制定的。不学佛的人也会有性罪，定罪是只有学佛的人才会有。比如杀生、偷盗都是性罪，不管你学佛还是不学佛，不管是人还是非人，都一样，做了就有罪。定罪是佛制定的，随着年代，随着地区可以变。以前佛在世的时候，很多是不允许的，现在都可以允许了。

比如说在印度，佛在世的时候，结夏安居的时间是夏天三个月。后来，佛法（尤其是戒律）传到藏地的时候，结夏安居变成一个半月。以前，如果没有三个月的结夏安居就是犯戒，这是佛定的。为什么要结夏安居？因为出家人经常到城里化缘，其他教派会诽谤，说释迦族的出家人不学修，整天在外面化缘。为了避免这种诽谤，佛制定了夏天三个月不出门，安居静静修行的规矩。为什么要定在夏天呢？因为夏天虫子多，如果经常出去，容易伤害这些众生。但是到藏地

就不一样了，夏天没有那么长，就改成了一个半月，这是可以变的。

还有，以前在印度，佛在世的时候，规定出家人不许穿带袖的衣服，只能露着胳膊，上面不穿上衣，下面也不穿裤子，只是穿袈裟。这是为了和一般在家人或外道区分开来。在服饰上也能看出来是释迦族，是佛教的，而且是个出家人。到藏地又变了，藏地和印度不一样，印度气温高，暖和；藏地气温低，寒冷。所以就开许可以穿带袖的衣服。

定罪根据情况是可以改变的，但性罪是不可以改变的。任何时候，不管是学佛的人还是不学佛的人，不管是人还是非人；不管是在印度、在藏地，还是在汉地都一样，性罪都不可以改变。但是大乘佛法里，是以利他心为主，为了众生的利益，身口的恶业都有允许的时候。如我们讲过大悲商主杀掉短矛黑人的公案。

大悲商主（释迦牟尼佛的前世）是个修行者。他杀短矛黑人，表面上看是杀生，但是他没有罪过，反而圆满了七万劫的福德资粮和智慧资粮。不是七万年，而是七万劫啊！为什么呢？因为发心！他不是为了自己，而是为了众生。那五百个商人都是有修证、不退转的圣者，如果短矛黑人杀害了他们，一定会堕落地狱的。为了避免他堕落地狱，大悲商主杀了他。表面来看，这对短矛黑人是一种伤害，但是这个伤害很小。因为他只是失去了一条命，只感受了几分钟的折磨与痛苦。如果下地狱了，就要失去无数次生命感受无边的痛苦，出苦无期。

我们应该从两个方面来看，首先从利弊方面来看：第一，对大悲商主来说，他杀害了短矛黑人，使短矛黑人没有伤害

到那五百个商人，避免了短矛黑人下地狱的果报；第二，杀了一个人，却保护了五百个商人的生命，这是利大于弊。其次从发心与动机方面来看：第一，完全是为了众生，而不是为了自己；第二，对众生利大害小。

在这样的情况下，身三种恶业、口四种恶业都有允许的时候。但是在大乘里，尤其在显宗里，意三种恶业是性罪，没有允许的时候。但是在密乘里也不一定，烦恼也可以转为菩提。烦恼当下就是清净的，不用特意断除，有转变的方法。这么一说，都是以方便为主。我以前讲过，大乘佛法以慈悲为本，方便为门。如果为了众生，怎么做都可以。如果你有智慧，会方便行持，受戒也不难。受持戒律不是一种苦，而是一种乐；不是一种约束，而是一种解脱。

第三，万一犯戒了怎么办，还有没有清净的余地？受戒后不违犯是最好的，犯戒了也没事。戒律的第三部分就是讲犯戒了怎么办，还有没有清净的余地。

不同层次里也讲不同忏悔的方法。比如说犯别解脱戒了，有弥补、忏悔的方法；犯了菩萨戒，也有弥补、忏悔的方法；如果犯密乘戒了，还有忏悔的方法。通过忏悔，都能弥补；通过忏悔，都能返回；通过忏悔，都能清净。

然而，很多人都没明白这个道理，认为受戒是一种压力，是一种约束，是一种束缚。这还是不懂戒律，不会受持戒律。如果懂得了戒律，就会受持戒律，持戒不难。不同层次有不同的戒律，不同戒律有不同的受持方法，不同戒律有不同的忏悔方法。持戒不是死的而是活的。

我们现在所认为的戒律是定死的，必须要受，绝对不能犯。虽然受戒了，但却把它当成了一种压力，这样受戒就变

成了一种痛苦。这是因为不懂戒律，不会受持戒律。不知道自己在哪个层次，也不知道自己处在哪个境界。

自己所修的法是哪个乘，自己的根器在哪里，很多人都不知道。现在很多人都不懂佛法，还讲佛法，其实他讲的只是一部分，是不全面的，世间与出世间，小乘与大乘，显宗与密宗，每个层次的佛法都不同。佛法可以分三乘、四乘、八乘或九乘。红教宁玛派所有的佛法，都可以归纳到九乘佛法里。

九乘佛法都是出世间的，它从声闻、缘觉开始。大幻化网等许多续部里讲人天乘、声闻缘觉乘、菩萨乘、金刚乘。但九乘次第里没有人天乘，没有下士道的修法。小乘是声闻乘和缘觉乘，大乘是显宗和密宗。显宗里有一个是波罗蜜乘，其余六个都是密宗里的。密宗包括外密三乘：事部、行部、瑜伽部；内密三乘：玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽，一共六乘，再加上前面的声闻乘、缘觉乘、波罗蜜乘，共九乘。

你的根基在哪里？是声闻乘、缘觉乘，显宗波罗蜜乘，还是密宗的外密或内密？九乘次第都有戒律——有共同的，也有不共同的。你的根基在哪里，你就去受和自己的根基相应的戒律。受戒不是为难你，佛没有为难你，是你自己不会受。

很多人学佛修行都是东抓西抓、东跑西颠、不死不活的。说修也没修，说没修也修了；说学也没学到什么，说没学也学了一些。这是什么状态啊？自己仔细思考一下，你到底在干些什么？学修些什么？是修世间法还是修出世间法？是修小乘还是修大乘？是修显宗还是修密宗？如果修密宗，在学修密宗的哪一乘？

现在我们很难做到不犯戒。佛讲，造业、犯戒有四种原因：第一，不明理。不明白、不知道这是在犯戒造业，在迷茫的状态下犯戒了；第二，不相信。也知道在犯戒、造业，但是在半信半疑，不太相信的状态下，造业、犯戒了；第三，烦恼重。也明白、也相信，但是烦恼重，在烦恼面前是个弱者，嗔恨心、贪心一上来，没有控制住，又犯戒了；第四，串习重。由于无始劫以来的习气，不知不觉地犯戒了，不知不觉地造业了。烦恼是不好对付的，没有一定的正知正见，没有一定的定解，无法降伏它。它一上来，就得跟着跑，让你骂人你就得骂人，让你打人你就得打人，让你干坏事你就得干坏事。

现在很多人都存在这四种问题，还能不犯戒吗？但是我说过，犯戒也不要紧，好好忏悔就可以了。不过，如果你认为只要忏悔就可以了，然后就随便了："没事，虽然我受戒了，但是也可以犯戒，因为我可以忏悔。"有这样的心态就不行了，以这样的心态犯戒是罪过。如果是因为没有办法，即不知道、不深信、烦恼强烈、习气深重不好对治，在这样的情况下，如果犯戒了还有余地，你可以通过忏悔，一步步地清净。也许你还会犯戒，但主要是你有这个受戒的意识，慢慢进步了，有变化了就行。以前犯的时候多，现在犯的时候少了；以前犯戒的时候一点都不在乎，现在在乎了。不断地修、练，慢慢地就不犯戒了，就彻底清净了，那时候你就成佛了，这也是有过程的。如果你因为怕犯戒而不受戒是错误的。应该受戒，尽量别犯戒，实在犯了就忏悔。

前面讲的是断恶行戒、行善法戒，接下来是饶益有情戒，这是菩萨的戒律。作为菩萨，作为大乘修行者，要利他，要

饶益众生。佛讲了四种方法：布施、爱语、同行、共事。我们现在都发菩提心、受菩萨戒了，如果你发菩提心、受菩萨戒都是真的，那你就是大乘修行者，你要负这个责任，要受持这个戒律！

布施就是在一般的情况下，不仅不能恼害众生，还要利益众生。在家里、在单位、在外边没有要求，不求回报，无私地付出。在家里多干家务，无怨无悔；在单位给你安排工作，心甘情愿地做；如果还有多余的时间，就帮同事做，任劳任怨……这都是布施。你不是要受饶益众生这条戒吗？所以就要布施、付出。他人需要什么，喜欢什么，一般的情况下就要随顺他人。在家里、在单位、在外边都这样做。

爱语就是说悦耳语，说好听的话。不要总跟人吵，不要总说是非，不要总评价别人：我单位领导如何不好，我同事如何没有能力，反倒升官了……心里总不平衡。他升官是他的命，是他自己的福报；你一直认为自己比他强，但是却没有升官，这是你的命，是自己福报不够，因缘不具足。如果福报够了，因缘具足了，你也会升官。同样你升官以后他们也会这样想。

人都特别自以为是，都觉得自己好，他人都不如自己。人人都有优点，也有缺点，但是凡夫就是这种个性，就有这样的习气，看自己的时候就看优点；看别人的时候就看缺点。不如别人的地方，自己就感觉不出来。

既然他升官了，肯定是比你好，比你强，你就得承认。但是自己不承认，心里还不平衡，烦恼不已。众生得到安乐，得到好处了，我们应该随喜才对。作为大乘修行者，不应该嫉妒他人，不应该说他人的是非。我们经常说：“我要为众

生，我要给予众生安乐！”现在不用你给予，他自己得到了，你心里为什么不舒服啊？因为你说的那些都是假的么！如果你真心这么想，没有通过你的帮助，他自己升官了；没有通过你的力量，他自己发财了；没有通过你的付出，他自己生活好了……你应该随喜，应该发自内心的高兴才对啊！

我们现在随喜也是表面上的。他人做功德了，修福报，积善根了，都会说“随喜！随喜！”说得都很好。你心里真的随喜了吗？心里真的替他高兴了吗？你要好好问问自己的良心，你是不是表里如一？随喜说起来容易，做起来难啊！他人有功德了，积善根了；得到好处了，有进步了，有成就了，你能发自内心地随着他欢喜、开心，这叫随喜。随喜是一种发自内心的欢喜之心，不是一种行为，不是一句话！

回向同样要发自内心。我有功德、有善根、有福德了，然后将这一切全部给他人，让他人也有同样的功德、善根、福德、成就……心里这样想，这叫回向。回向不是一种行为，不是一种言语，而是一种心态。你有没有真心地这样想？如果有，才是回向！虽然随喜回向好，但应该是发自内心的，这样才有功德、才有力量！

如果你不贪着、不执着，真能发自内心地将功德、善根、福德施舍给众生，这个功德不得了啊！有智慧的人，不会贪着世间的财富、名誉等，而会非常在意自己的功德、善根、福德，这才是真正的如意宝啊！会让你得到很多很多的利益。

在家里不跟他吵，不跟他争。吵什么、争什么呀？要说爱语！现在很多人都说：“我也想把家人度进来，我也想把同事度进来，但是为什么不行呢？”因为你没有用四种方法摄受众生。布施你没有做到，没有为他们付出，没有好好表

法。爱语你也没有做到，没有和他们说悦耳语。

同行就是做利益他人的行为，做对他人有利益的事情，帮助他，替他做事，让他高兴。

共事就是和他做同样的事情。比如在家里，跟家人一起生活，平时要跟他做同样的事情。

只有大乘行者，真正的菩萨，才有摄受众生的四种方便，才有这个能力！这样你才能把他领入佛门，才能帮助、救度他。

在家里、在单位、在外边，对那些众生，你能做到这四种善巧方便，就一定能把他拽回来，一定能把他领入佛门，然后学佛修行就没有问题了。

为什么父母儿女、亲戚朋友都没和你一起学，因为你没有表好法。好好表法，这也是一种传法，这叫现身说法！这个力量不可思议！让他们亲身感受，亲身体会，亲眼所见你的变化与进步。你学佛修行以后，所得到的这些好处和利益，使他们不得不学。谁不追求这些？谁不渴望这样？是你没有展现，是你没有好好表法，所以他们没有跟你学。这都很重要！这是简单地讲，详细地讲还有很多。

第三篇



仪轨基础篇



《净土与大圆满修法仪轨》的简单讲解

今天，我给大家传授法本中的早晚课、会供、受八关斋戒、火施以及供护法的仪轨传承，这些都是平时要念要修的。

你们在接受传承的过程中一定要具足三个条件：第一，发心愿意接受传承，并且以恭敬心、虔诚心来接受传承，如果不愿意接受传承，即使今天在场都听到了，也得不到传承；第二，在接传承的过程中，要听清楚。否则你得到的传承会不圆满；第三，一定要听完整，不能间断。

今天给大家传的这些仪轨，很多都是从普贤王如来那里传到现在的，有的是从释迦牟尼佛传到现在的，但源头都是普贤王如来。普贤王如来是本初佛，从他那里一直传下来，这是一个法脉相传的过程。今天，我给大家传授这些传承，你们一定要从心里接受这个传承，然后如理如法地修，这样才能解脱、成就。

我们都想解脱成佛，但不是随随便便就能解脱成佛的。想解脱，就要有解脱的方法；想成佛，就要有成佛的方法。我们现在所修的这些仪轨和法门都是解脱成佛的方法，一定要按这些方法和要求去做。第一，我们这个传承的法脉相传至今，从未间断过，而且非常清净。第二，我们所修的这些

仪轨都特别殊胜、完整，都是针对末法时期的众生的，与我们的相续非常相应。第三，这些修法特别系统，有次第。所以，我们一定要学修《净土与大圆满修法仪轨》的内容，而且要认真学，老实修。根基好、福报大的人可以即身成佛，根基较差、福报没那么大的人到临终时也能往生到西方极乐世界。为什么说是“净土法与大圆满法”？净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，这两个都是今生解脱的方法，我们法本里都有，所以法本叫“净土与大圆满修法仪轨”。

末法时期，魔力越来越强，佛力越来越弱，解脱的机会越来越少，成佛的可能性越来越小。所以我经常跟大家讲，解脱成佛的事不能一拖再拖，不能拖到来世，甚至拖到来世的来世，一定要抓紧时间，一定要下决心、做决定：今生一定要解脱！

早晚课、会供、受八关斋戒、火施以及供护法的仪轨，都是平时要念诵、修持的。早晚课、火施以及供护法，天天要念诵、学修；会供、八关斋戒和往生法每月各有两次共修。初一和十五早上通过八关斋戒仪轨受持八关斋戒，初十和二十五下午通过金刚萨埵修法仪轨做会供，初一和十五的晚上通过往生法仪轨修持往生法（净土法）。这些仪轨前行和后行的修法都一样，念一遍就行。

加持咒

加持咒的功德力特别大，无论诵经还是持咒，首先念三遍加持咒，功德能增上一千万倍。比如，先念三遍加持咒，再念一遍“阿弥陀佛”，相当于念一千万遍“阿弥陀佛”的功德。我们念诵仪轨时，先念三遍加持咒，再念这些经文，

功德能增上一千万倍。

八吉祥颂

念诵《八吉祥颂》的功德力也非常大，法本和解释里都有详细的讲解，一定要仔细看，这样才能明白它的功德力，才会生起信心。

供养仪轨

我们平时上香、供水果等都是供养。虽然经常做，却没有按仪轨做，不念诵普贤云供咒，供养很难达到圆满。

供养时首要是发心清净，靠清净心的力量，才能跟诸佛菩萨相应，跟诸佛菩萨沟通，诸佛菩萨才能接纳你的供养。如果你的发心不清净或者供品、环境不清净，这一切就很难做到，所以清净特别重要。但我们很多人都是初学者，都是凡夫俗子，很难做到清净。那怎么办？通过供养仪轨，尤其通过普贤云供咒，以念咒的力量才能达到清净。

我们将所准备的供品通过供养仪轨、普贤云供咒来做供养，能清净，能增长，能变化，变成上师三宝需要的，这样才能达到圆满。大家平时做供养时，最好这样做，最起码也要念普贤云供咒，边念边做供养，这样功德才能圆满。

普贤行愿品 （七支供 ）

普贤行愿品里七支供的修法，是显宗里积累资粮最殊胜的方法。显宗里诸多积累资粮的方法都包含在七支供里，所以要尽量念诵。不管我们修净宗还是修大圆满，都需要积累足够的资粮，才能成就和证悟，不是随随便便就能成就证悟的。

发心仪轨

我们无论是念佛、诵经、持咒、打坐还是修其他法，都要先发菩提心。现在我们都知道要发菩提心，但不知道具体的修法。发菩提心不能随自己的意愿发，必须要通过发心仪轨具体修持，才能真正发出无伪的菩提心，才能功德圆满。

金刚七句祈祷文

金刚七句祈祷文也是莲师祈祷文。所有的上师都是莲师的化身，祈祷莲师就是祈祷上师，祈祷上师就是祈祷莲师，所以莲师祈请文也可以当作上师祈请文。通过金刚七句祈祷文，才能获得上师无伪的加持，才能与一切诸佛、上师三宝相应。

莲师曾经说过，念诵三遍金刚七句，诸佛菩萨、善神护法就能降临。现在很多居士都很苦恼，家里请佛像了，也设佛堂了，但找不到装藏、开光的人。实在没有条件的情况下，可以清净身口意，念诵三遍金刚七句祈祷文。另外，修行上有障碍、有违缘时，尽力念诵金刚七句祈祷文，祈祷上师，祈祷莲师，祈祷一切诸佛菩萨、善神护法，一定能遣除违缘障碍。

上师瑜伽

早课的主要内容是上师瑜伽。念诵三遍金刚七句祈祷文，再念诵传承上师祈祷文、法王祈祷文、上师祈祷文，然后从上师那接受四灌顶，最后上师融入自己的体内，自己的心和上师的智慧融为一体，也可以说自己的心和上师的心合二为一，在此境界中安坐一会儿。这就是上师瑜伽，也叫上师相应法。

金刚萨埵除障法

晚课的主要内容是金刚萨埵除障法。我们为什么每天需要修金刚萨埵除障法呢？因为很多人还没有圆满，随时都会犯错，随时都会犯戒。作为凡夫，这是在所难免的，唯一的方法就是忏悔。忏悔的方法有很多种，其中金刚萨埵除障法是最殊胜、最快速、加持力最大的方法。百字明是长咒，六字心咒“嗡班匝萨埵吽”是短咒，这两个都是金刚萨埵心咒，我们每天最好念 108 遍百字明，最少念 21 遍百字明，接下来念六字心咒。其他很多仪轨里也有单独修百字明或者单独修六字心咒的。我们的仪轨里先是百字明的修法，然后是六字心咒的修法，这样比较完整。

金刚萨埵修法仪轨之会供

会供仪轨也有很多种，我们现在所修的仪轨是法王如意宝的意藏法，也是一种伏藏法。有的会供仪轨特别短，很难观想，不容易修持；有的会供仪轨特别复杂、特别长，做一次会供要念五到八个小时。我们现在所用的仪轨简单且完整，时间也恰到好处，前行、正行和后行，一个小时就修完了。这个仪轨非常好，我特意翻译成汉语以便大家学修。

这个会供是通过金刚萨埵修法仪轨来做的，它是消业最好的方法。我们是末法时期的众生，业障深重，特别需要消业，特别需要这个修法，所以这个仪轨对我们来说特别殊胜，特别适合。希望以后多用这个仪轨做会供，这样才能快速地消业积福。

整个仪轨分三个段落：金刚萨埵修法之传承上师祈祷文、金刚萨埵修法仪轨、金刚萨埵修法仪轨之会供。

简供

简供特别简单，也非常殊胜，是我们的传承上师麦彭仁波切所作。平时吃饭前，或者看见一些美好的、喜欢的东西，都可以通过简供来做供养，这也是一种会供，也有消除业障、积累福报的功德。这也是一种善巧方便的修法，所以大家都要尽力念诵。以前很多人发愿今生做一百万遍会供，但通过较长的仪轨是做不到的，可以通过简供仪轨来圆满这个数目。

八关斋戒仪轨

平时能在网络上跟大家一起受持八关斋戒也行，如果没有条件，在家里通过这个仪轨也可以受持八关斋戒。如果有佛堂，可以在佛堂前受八关斋戒；如果没有佛堂，可以观想在上师三宝，在佛菩萨面前受八关斋戒，一样能得到戒体。此仪轨也是上师如意宝的一种伏藏法，特别相应于现在的众生。我们通过这个修法来受戒，会得到特别的加持和成就。

早晚课、会供、受戒的时候，后行修法仪轨都是一样的。

大圆满愿文

《普贤行愿品（发愿）》念完之后，便是《大圆满愿文》。《大圆满愿文》是听闻解脱，一听闻就能解脱。你们今天都听闻到了《大圆满愿文》，将来都能解脱。一定要好好学、好好修，快要解脱了。解脱的事不能一拖再拖了，都要尽力早日圆满！

早晚课、会供和受八关斋戒的仪轨都传给你们了，你们得到了所有的传承，就有这个资格学修了。而且具有上师三宝的加持力，历代传承上师的加持力，诸佛菩萨的加持力，

还有很多善神护法的护持。每个仪轨都有不共同的护法，这些护法都会护持你们、帮助你们，你们很快就会成就、圆满。

对大家所提出的具体要求，还是那句话：从基础开始，从人身难得开始，好好学修。对人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理，我们越明白，体会越深，修法的效果、加持力就会越大，成就也会越大。比如，在有出离心的基础上，我们上早晚课、做会供、受戒，得到的加持力就不一样了，获得的成就更高了。如果在菩提心的摄持下做课、修法、受戒，就更胜一筹了。如果我们有证悟空性的智慧，站在三轮体空的角度来学修，成就更是无法比拟。若是我们能证得大圆满，在自自然然的境界和状态中上早晚课、做会供、受戒，内心的感受和体会是无法表达的，那种喜悦是不可言、不可喻的。

如果什么基础都没有，连出离心都没有，天天糊里糊涂、勉为其难地念诵，那么除了挨累，没有太大的意义。对佛法、对修行没有兴趣，还刻意勉强地念、做，这都不是精进。什么叫精进？就像饥饿的牦牛吃青草一般，从内心里特别愿意、渴望、迫切，在做功课的过程中以及做完功课之后都法喜充满。世间的吃喝玩乐都不是享受，你真会做功课的时候，静静地坐下来，从内心里念，那时内心的快乐、精神的享受是无与伦比的，无法形容！

为什么特意编辑一本《仪轨解释》呢？现在很多人都不明白功课的含义，不知道偈颂的意思。不知道如何修，也不知道念的内容，就念“南无阿弥陀佛”、“嗡班匝萨垛吽”，根本不知道是什么意思，也不知道应该在什么样的状态下念。刚开始兴致勃勃地唱啊，念啊，过几个月、过几年，就

越来越没有信心，没有兴趣，越来越不想念了，渐渐就灰心退步了。很多人都是这种情况。

应该是越学越清醒，越修越轻松，越念越有感受，越来越精进，越来越有信心！但是，我们恰恰相反，就是因为没有得到修法的利益。如果没有从心里做，心没转，念没转，念佛、做功课没有多大的意义，这样修行都不如法！

重要的是心要转过来。心一转变，一切都会转变；心不转变，一切都不会转变。很多人都是这种情况：烦恼依旧、习气依旧，毫无改善，还自认为很有知识。这样修行都不如法！

所以，要从基础开始扎实地学，《百日共修开示》的内容即是从基础到最高，从浅入深而讲的，是一个完整、系统、有次第的修法。大家一定要按这个修法学修，才能达到圆满。先通过四外加行把出离心修出来；接着通过皈依、四无量心，尤其是通过慈悲心，把菩提心修出来；然后消业、积福，通过上师的加持，才能证悟空性，证得大圆满。

有出离心的人念仪轨，有菩提心的人念仪轨以及有证悟空性智慧的人念仪轨，感受各有不同。如果你能证得大圆满，在大圆满的境界及状态下念诵，就更不可思议了。

因此要从基础开始观修。我们在百日共修里，“暇满难得”修了七天，每天至少观修两个小时，平时心里也要时时提这个念，想这些道理。最少早晚各一个小时，坐下来，静下来思维，才可能成就，不可能随随便便就能成就。

现在都会说“随缘吧”，随缘不是随便！有智慧的人才能做到随缘，随缘和放下是一个意思。我们都会说“放下、不要执着”，但是做不到啊！现在很多人都混淆了，一说“随

缘”就随便了，一说“放下”就放弃了，一说“不要执着”，“要轻松自在地修”，就都不认真了。学佛不会给你增加压力，带来烦恼。若是给你带来压力或烦恼了，肯定是修偏了！我们要轻松地学，自在地修。但是，轻松不是懈怠，自在不是放逸。这里都有一定的度，要把握这个度。有智慧的人才能做到这些，不是谁都能做到的，哪有那么容易啊！

今天先讲这些，详细的内容，可以阅读相关的书籍。想初步了解，就看《佛法是种活法》；想进一步地学修，就看《百日共修开示》；再进一步地学修，就参考《净土与大圆满修法仪轨》；还进一步，就参考《仪轨解释》；更进一步，还有讲戒律的书。我们什么都不缺，这些都是非常完整的修法。

修习佛法，如果朝三暮四、盲修瞎练，到头来将一事无成。扎扎实实地先把四外加行修好，然后修五内加行，一定要按部就班，循序渐进地学修。不能虚伪、自欺欺人，否则到时候你一定会后悔的。

“人身难得今已得，佛法难闻今已闻”，这不是一般的难得，而是千载难逢啊！如果你不珍惜，错过了机会，以后就不可能再有得人身的机缘了。错过了佛法，以后就更不可能再遇到了！如果得不到人身，遇不到佛法，连解脱的机会和可能性都没有，只能受苦受累，烦恼痛苦。所以一定要珍惜，不要荒废人身，一定要抓紧时间，好好学修，把学佛修行的事放在最重要的位置。

大家不要刻意地为了健康长寿、世间的名闻利养奔忙，只要发一颗好心，发一个好愿，这些自然而然都会有。如果以清净的心、清净的愿去做任何事，都有功德，不要顾虑那

么多。如果不发清净的心、愿，做任何事都有罪过。我们是大乘修行者，大乘法门是心地法门，主要看发心动机，善恶不在表面上、形式上，而是在心中，心善一切善，心恶一切恶。所以一定要观察自己的心，调整自己的心态，真心实意地发善心，发清净心，这样做任何事情都有功德。

 关于早课及上师瑜伽修法的开示

加持咒、八吉祥颂、供养仪轨、普贤行愿品（七支供）、发心仪轨、怀业祈祷文以及金刚七句祈祷文，这是早晚课修法仪轨共同前行部分，下面是正行部分。

早课里主要内容是上师瑜伽。念诵三遍金刚七句，是为了迎请根本上师以及所有的历代传承上师。这时边念边在心里观想：在自己的前上方有一宝座，宝座的莲花上安坐着根本上师，历代传承上师层层安坐在根本上师的头顶上方，身上放射出光芒，照耀整个法界，遣除了所有众生的业障，使之得以清净。也可以这样观想：根本上师在中央，历代传承上师层层安坐在根本上师的周围……然后随力念诵莲师心咒(不用念太多)，通过念诵莲师心咒和历代传承上师们心心相应，通过念诵莲师心咒与历代传承上师们进行沟通。接着念诵传承上师祈祷文、法王祈祷文、根本上师祈祷文，同时内心一心祈祷。

最后受持四灌顶。必须从上师处受持四灌顶。观想在上师的顶轮（眉间或者头顶）有一个白色的“嗡”（ཨོཾ）字，放射出白色的光，融入自己的头顶或者眉间，使自己获得了宝瓶灌顶，遣除了烦恼障，使自己成为了资粮道的法器；在上师的喉轮有个红色的“啊”（ཨཱཿ）字，放射出红色的光，

融入自己的喉轮，使自己获得了秘密灌顶，消除了所知障，成为了加行道的法器；在上师的心间有个蓝色的“吽”（ཧཱུྃ）字，放射出蓝色的光，融入自己的心间，使自己获得了智慧灌顶，消除了习气障，使自己成为了见道的法器；上师三轮的“嗡啊吽”三种字同时发出三种光，融入自己的三轮，使自己获得了句义灌顶，消除了定障，成为了修道的法器。这是四灌顶，每天都要受四灌顶，如果有时间，自己又特别想修，每天修多少遍都可以，最少要修一次。

其实灌顶分好几种，有基灌顶、道灌顶和果灌顶，也可以分为因灌顶、道灌顶和果灌顶。此处四灌顶的修法属于道灌顶，在修道的过程中，修行的同时受灌顶，消业，获得成就。

最后，历代传承上师全部融入自己的根本上师，根本上师化成光从自己的头顶融入心间。自己和上师融为一体，自心和上师的智慧融为一体，无二无别。如果有这样的见解，就契入这种见解，根据时间安住一会儿；如果没有这样的见解，就在这样的观念上安住一会儿。念头又生起时，开始观想所有的色相都是上师的身，所有的音声都是上师的语，所有的思想、念头都是上师的意，并将这种认识融入自己的日常生活中。



关于晚课及金刚萨埵除障法的开示

我们晚课的主要内容是金刚萨埵除障法。为什么每天要修金刚萨埵除障法呢？因为很多人都是凡夫，每天会造许多恶业——身业、口业、意业，也许每时每刻都在造业。杀生、偷盗、邪淫这些身业容易控制，也容易断掉。但是妄语、绮

语、恶语、离间语这些口业很难彻底断掉。若要断掉贪心、害心、邪见这些意业，更难！能把握住每一个起心动念就已经很不错了。所以每时每刻都要忏悔。只有获得功德圆满的佛果了，才不会犯错，不会造业，才不要忏悔。所以修行不能离开忏悔，否则就修偏了，不可能成就。

八万四千法门都是忏悔、清净业障的方法，其中金刚萨埵除障法最殊胜、最圆满、最快速，通过这种方法才能迅速地达到我们的目的。忏悔要具足四种对治力，简单地说，就是在诸佛菩萨、大德善知识面前认错、改错。

第一，所依对治力。修法时要按仪轨观修念诵。自己平庸而坐，身口意放松。身放松，端正姿势；口放松，保持自然状态；意放松，放下所有的执着分别念。

首先观想在自己头顶上方一肘高的地方，有一朵千瓣白莲花，莲花上有一个月轮，月轮是平放的。月轮中间有一个白色的“吽”（ཧཱུྃ）字，这是金刚萨埵佛的种子字。种子字是从空性中显现的，通过种子字才能化生本尊——金刚萨埵佛。白色的“吽”顿时变成了金刚萨埵佛，金刚萨埵佛一面二臂，身体洁白，如彩虹般通透、明亮！在观想的时候不要着急，因为越急越观不出来。身心要放松，静下心来慢慢观。实在观不出来，多看看金刚萨埵佛的唐卡，一步一步地观就行，一定要观清楚：金刚萨埵佛右手持着金刚杵，放在胸前；左手握着金刚铃，放在腰间。金刚杵是五股的，代表明空无二；金刚铃也是五股的，代表现空无二。金刚萨埵佛身上穿戴着报身佛的十三种服饰——绫罗五衣和珍宝八饰，结金刚跏趺坐。我们观想时只观想一尊金刚萨埵佛就行了，不用观想其他的本尊、眷属等。金刚萨埵佛是一切坛城的主尊，三

世诸佛的总体，三宝的总集。在显现上是报身金刚萨埵佛，实际上是自己的根本上师。这样观想也包含了上师瑜伽的修法。

一清二楚地观想金刚萨埵佛，这是所依对治力。金刚萨埵佛是我们的皈依处，也是我们忏悔的对境，忏悔的见证者。自己的错误，别人发现的只是很少的一部分，自己能发现的也很少，但佛菩萨能发现我们全部的错误。很多过错连自己都不知道，但佛菩萨都知道。所以自己作为忏悔的见证者不是那么圆满，其他同修作为见证者也不是那么究竟，佛菩萨才是究竟的见证者。佛菩萨、上师金刚萨埵佛无处不在，他们清楚我们的一切所作所为、所言所语，甚至每一个起心动念。我们不可能有任何的覆藏，他们是最高的见证者。

第二，厌患对治力——破恶力。我们要在上师金刚萨埵佛面前忏悔往昔所造的恶业，自己能想起来的和想不起来的所有业障，上师金刚萨埵佛都了知，所以我们要不藏不覆、诚心诚意地忏悔自己往昔所造的恶业，生起猛烈的追悔心。

造业的四种原因：

一、无明。不明理，不知道，然后处处都在犯戒，都在造业，难道不是吗？每天 24 小时，一个小时 60 分钟，我们的所思所想、所作所为都是什么？很少有正知正见，都是非理作意，都是胡思乱想、妄想执着，都是造业。

二、不深信。我们不是什么也不懂、不明白，有些道理我们也明白，但是都不深信。现在我们学修净土与大圆满法，明白了不少佛理，而且我们所明白、所掌握的都是精髓、精华。如果能深信，能做到，那就差不多了。但是都做不到，就是因为不深信！因为没有生起那种胜解，没有生起那种真

正坚定不移的、坚不可摧的信心，所以随时都犯错，随时都犯戒。

三、烦恼重。不是不知道、不相信，知道而且相信。但是烦恼一生起，控制不住，降伏不了。因为烦恼深重，力量强，我们的对治力弱，然后就犯戒犯错了。仔细观察，我们每时每刻都是这样。我们何时对付过、降伏过那些烦恼、恶念？总是让它们百发百中，丝毫没有对治过。这一切都是魔王波旬射给我们的毒箭。

四、习气重。每个人都有个性、习性，因为习气重，总是不知不觉地犯戒犯错。

由于以上四种原因，我们整天都在犯戒犯错。我也经常跟大家讲，我们不怕犯戒。作为凡夫，烦恼一产生很难控制，习气不好改。如果我们不犯戒，不犯错，就不是凡夫而是佛了，就不用修行了。我们还在修行的道路上，不可能不犯错、不犯戒，但要统统反省，要改错、消业。修行的过程就是消业的过程，消业的过程就是认错改错的过程。别的没有什么可修的，真正的修行过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是认错改错的过程。所以说："发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的毛错误叫圆满。"我们要在上师金刚萨埵佛面前，忏悔自己能想起来的和想不起来的所有业障，上师金刚萨埵佛都了知。所以要不藏不覆、诚心诚意地忏悔往昔所造的恶业，并生起猛烈的追悔心。这就是厌患对治力——破恶力，这是第二个对治力。

第三，返回对治力，也是恢复对治力。在上师金刚萨埵佛面前发誓发愿：从今以后纵遇命难也不犯同样的错误！为什么要在金刚萨埵佛面前这样做呢？因为金刚萨埵佛是我

们的见证者。我们为什么首先要观想金刚萨埵佛呢？因为上师金刚萨埵佛是我们最崇拜、最尊重的佛，是我们的依靠，所以请他来作为见证者。我们在上师金刚萨埵佛面前立下誓言，从今以后再也不做这样的事。应该这样改正错误，然后守护誓言。改正错误，去掉毛病，断烦恼、断恶习，就是返回对治力，也是恢复对治力。这样才能恢复原状、回归当初。

第四，现行对治力。念诵百字明，同时观想：在金刚萨埵佛心间有个月轮，月轮中间有个白色的“吽”（ཧཱུྃ）字，百字明的一百个字竖立着，从里到外围绕着“吽”字。一念百字明，我们就与上师金刚萨埵佛沟通上了。一百个字围绕着“吽”字顺时针旋转，同时咒轮里降下很多甘露，通过上师金刚萨埵佛如彩虹般通透明亮的身体源源不断地降到自己的头顶，从头顶进入体内。上师金刚萨埵佛的功德力、智慧力、慈悲力都在甘露里，这是诸佛菩萨、上师三宝的力量。通过自己的愿力、上师金刚萨埵佛的愿力以及诸佛菩萨清净心的力量，将自己身心里的污垢、病障、魔障、罪障都排出体外。病障都变成脓血，魔障都变成蟾蜍、蛇等小含生，罪障都变成黑烟、气等，从毛孔、脚底、肛门排出去了。这时大地裂开，自己所有的冤亲债主都围绕着死主阎罗王，伸着手、张着嘴索债。自己身上排出的那些罪障、病障等都流到他们的口里、手里，变成他们需要的东西，要多少就有多少，他们都心满意足了，相续中生起了慈悲心和菩提心，然后离开了，最后大地复原了，自己的身心也得以清净了。

这时，金刚萨埵佛的身体又降下很多甘露，通过四种脉轮遍满了身体，自己获得了四种灌顶，遣除了四种罪障，获得了四种喜的智慧，显现了四身佛的果位，自己已经圆满了。

这时念《忏悔文》，同时金刚萨埵佛微笑着对自己说："善男子（善女人），你的一切业障已经清净了，你已经圆满了。"这是授记。然后金刚萨埵佛立即化成光融入自己的体内，自己顿时变成了金刚萨埵佛，跟金刚萨埵佛无二无别，自己也圆满了，成佛了。

现行对治力的本体是对正法产生希求心。此处主要指观想金刚萨埵佛，念诵百字明咒语，与金刚萨埵佛沟通。金刚萨埵佛降下甘露，沐浴自己的身心，消除自己的病障、魔障、烦恼障、所知障等障碍。

一定要相信！虽然我们现在还领悟不到，但佛讲的不会有错，不会有假。相信佛所说，诚心诚意地观想佛、念咒语，就能降下甘露，消除业障。

具足这四种对治力才能消除业障、遣除罪障。大家每天都在修金刚萨埵除障法、念百字明，要好好地观察、反思自己是否具足了四力？有些人就是习气重，只是在口头上念，心里根本没有反省、思维，这样修除障法没有意义。通过修除障法消除业障，对解脱成佛至关重要。能不能解脱成佛，就看你自己。

念修早晚课的时候，后行修法仪轨都是一样的，即念诵回向偈、《普贤行愿品（发愿）》、《大圆满愿文》、成就所愿誓言、成就所愿咒。



关于供护法仪轨的开示

我们在百日共修里讲的都是大家最需要的，最殊胜的法要。在这里，我把供护法的仪轨传给你们。虽然我们经常供护法，但没有传承也不太如法。

我们现在主要供的是四大护法——格萨尔王、一髻佛母、罱合拉和多吉拉巴。一髻佛母、罱合拉和多吉拉巴是宁提派的三大护法，他们专门护持大圆满法，护持修习大圆满法的瑜伽士和修行者。格萨尔王也是大圆满法的护法，他也护持修习大圆满法的瑜伽士和修行者。所以，我们主要供的是这四大护法。这四大护法都是智慧护法，都是出世间的护法，都是佛菩萨的化身。格萨尔王是莲花生大士的化身，一髻佛母是普贤王如来的化身，罱合拉、多吉拉巴分别是观音菩萨和大势至菩萨的化身。我们供养他们、赞叹他们，他们一定能护持我们修证大圆满法。

我们要经常供护法。如果家里有条件可以请护法杯，念护法仪轨。如果没有条件或不方便，心里也不要忘记四大护法以及一切善神护法。这也是我们在修行道路上必不可少的一些修法。我们毕竟是凡夫，会有过错，有看不清的地方，这些都需要善神护法的帮助和护持。否则，我们不可能得到究竟的解脱和成就。只要好好修行，护法自然而然会帮助你、护持你。

如果修护法仅仅是观想他们、念他们的心咒，还不是最殊胜的方法，最殊胜的方法是供养和赞叹他们。虽然他们是出世间的智慧护法，是佛菩萨的化现，但在示现上也是凡夫相。如果他们的思想和行为跟凡夫不相应，就不能护持我们，所以他们需要我们的供奉。我们一定要如理如法地供奉赞叹他们，与他们相应，这样才能得到他们的护持。

密宗里特别强调供护法。每一个坛城都有护法，每一个修法都有供护法的仪式和仪轨，这是必不可少的。我在这里把这个传承传给你们，你们接受传承的时候，一定要用恭敬

心来接受。

格萨尔王供养仪轨比较长，其他的都是四句。我们供护法时，要忆念天神、地神、水神、家神等一切善神护法。家家都有神，人人都有神。保护你身体的神、保护你家庭的神、保护你财产的神……神离不开人，人离不开神，人和神互相依赖，这样一切都会吉祥圆满。平时我们在日常生活中也要时时忆念四大护法以及一切善神护法。如果你能忆念他们，他们也会想念你，这样彼此之间神识相通，他们才会帮助和护持你。

有些学佛人分别心特别强。佛菩萨供在高处，天天磕头上香，根本想不到神、饿鬼那些众生。对家里人也是，这边供佛、供菩萨，那边伤害众生；这边恭敬佛菩萨，那边轻视众生。佛来了，磕头供养；苍蝇进来了，就想打死它。哪有这样的学佛人？你已经做出了不公平、不平等的事情，还会有好结果吗？一定要对众生有供养和施舍的心。藏地叫上供下施，因为毕竟是凡夫，有分别，所以向上供养的对境是佛，向下布施的对境是众生。汉地叫供养，佛需要供养，众生也需要供养，这样做很好，这也是一种平等。其实都是供养，也都是布施。



火施仪轨的传承与观修要点

今天，我给大家传授火施仪轨。火施仪轨特别重要，对我们来说也是非常方便的修法。虽然现在很多人也做火施，但都没有传承，也没有仪轨。没有仪轨而做火施，没有任何意义；很多人有仪轨，但没有传承，这样做火施也没有太大的意义；有的人有仪轨，也接到了传承，但不知道它的内容

和作用，对此法没有太大的信心，做火施也不是特别如法，这样也没有什么意义。今天我先简单给大家解释一下火施的功德以及修法的内容。

火施的作用特别大，我们的家庭、工作，尤其是修行上总是有障碍和违缘，这是什么原因？是我们和冤亲债主之间的问题没有解决，他们总给我们找麻烦，制造障碍。通过火施的修法，可以遣除这些障碍。比如说身体不舒服，家里有事了，有病障、魔障了都可以通过火施去除。

做火施必须通过仪轨，否则众生得不到。有仪轨而没有传承也能做，但力量小。如果你做火施不如法，不但没有功德，还会有其他不好的果报。第一，仪轨重要；第二，传承重要；第三，要会做。很多人想学想修，跟我说过很多次，但我一直没有传，担心很多人做不好。

我们做火施时，主要通过三个因缘：通过念咒语——虚空藏咒、打手印以及观想的力量。我们的法本里有仪轨，传承可以给你们。什么叫会？要念准咒语，要会打手印，要会观想。通过这三种力量才能达到圆满。火施有专门的手印，我们打这个也行。如果真有修行，我们的一言一语、一举一动都是一种手印。把自己观想为观世音菩萨去做火施，通过念咒，打手印，观想才能达到圆满。

首先把自己观想为观世音菩萨，能观就尽量观。观不出来也没事，相信自己本来也是一尊佛，也是一尊菩萨，自己就是观世音菩萨，然后给那些众生发慈悲心。虽然发无伪的慈悲心很难，但是没关系，你就想所有的众生，尤其是冤亲债主、饿鬼道的众生都来了，要什么给什么，有求必应。只有以这种发心才能感化这些众生。

用心做，火施很简单，很方便。可以一个人做，可以在家里做，只有一点东西，比如说只有一点炒面也行，你所烧的东西可以说是一个种子、一个代表、一个缘起，通过三种力量，通过缘起可以做更大的布施，让布施圆满。

那些佛具店有卖火施专用的食子，外形像塔香。你们能请到食子最好，就更方便了。不用请香炉，就在一般的盘子里放点香灰，点着食子，如果有事业宝瓶，用宝瓶里的水洒一洒，可以说是洒净，也可以说是加持供品。盘子最好放门外，如果不方便，可以放在窗台上、阳台上。如果没有食子，就准备一个小盘，里面放点燃料，放点炒面，有甘露就洒点甘露。

供品放好后，点燃食子，洒净一下，加持一下，然后念七遍咒语：“嗡啊吽纳美萨瓦达塔嘎达阿瓦洛格得嗡桑巴

桑巴　　吽。”边念边打手印。会打手印最好，不会也没关系。接着念四尊佛的名号，之后继续念火施仪轨。仪轨的大意是：冤亲债主们都来吧，要什么拿什么，都施给你们。最后念“嗡啊吽”三个字。念“嗡”能使供品变清净；念“啊”能使供品遍满虚空；念“吽”能使供品变成冤亲债主们想要的东西。“嗡啊吽”代表十方三世一切诸佛的身口意，嗡是身，啊是口，吽是意。通过十方诸佛身口意的力量，我们所做的布施就能达到圆满，供品能变清净，遍满虚空，也能变成他们所需要的东西。仪轨里没有规定数目，念多少遍都行，有时间就多念，没有时间就少念。接下来念观音心咒，同时发慈悲心，那些冤亲债主们都来了，而且得到了自己所要的东西，都心满意足了。通过观音菩萨的力量，通过观音心咒的加持力，通过我们的清净心、慈悲心的力量，他们的相续

中也生起慈悲心、菩提心，最后他们都进入了佛门，都成为了菩萨。自己也圆满了，众生也圆满了，一切都圆满了。接下来念吉祥文，然后回向，整个修法就结束了。过程就是这样，很简单。

现在给你们念一遍传承，一定要恭恭敬敬地接受传承，不能坐在椅子上、床上，一定要坐在地上。接受传承时有三个条件：第一，你愿意接受这个传承。也许有人对此法还不太了解，没有信心，不太愿意接受。你可以不接受，因为如果没有发心，就得不到这个传承；第二，要听清楚；第三，要听完整。这是接受传承时对你们的要求。在给你们传承的过程中，对我而言也有三个条件：第一，我发心愿意传给你们，否则你们也得不到；第二，念仪轨的过程中必须念清楚；第三，念完整。只有接受传承和传授传承这两方面的条件都具足了，才能得到完整的传承。

仪轨很短，很方便，以后都要学一学，学会以后就可以做了。尤其是小组主要负责人都要学会，坛城其他的道友如果想学，也可以教他们。做火施、做会供、供护法都要会。如理如法地做，加持力就会更大，成就也会更快。念仪轨时一定要边念边想，其他都不难，很容易明白。

关于破瓦法的开示

为什么要修破瓦法呢？因为这是临终往生最殊胜的方法。现在是末法时期，法弱魔强，以后魔力会越来越强，佛力会越来越弱，众生解脱的机会会越来越少，所以今生一定要解脱。人身难得今已得，佛法难闻今已闻。我们得到了人身，闻到了佛法，一定要抓住这个机会，珍惜这个机缘，下

决心做决定：今生一定要解脱！都要对自己有信心啊！

我们选择了两个法门：一个是大圆满法，另一个是往生法。一个是活着往生、即身成佛的方法，一个是临终往生到西方极乐世界的方法。这二者都是今生解脱的方法，所以都一定要修持这两个法门。

关于临终往生的方法，显宗里讲要具足四个条件、远离两种违缘，才能往生到西方极乐世界。四个条件是：第一发菩提心，第二积累资粮，第三观修阿弥陀佛，第四回向发愿到西方极乐世界。远离两种违缘：第一五无间罪，第二谤法罪。毁谤佛法和犯五无间罪的人临终不能往生到西方极乐世界。

密宗里主要是修破瓦法。莲花生大士曾经讲过，通过修行能够往生、成就的法谁都有，但不通过修行能够往生、成就的法只有他有，这就是破瓦法。其他的法都要通过修持，而往生法不用很长时间，很快（比如七天、二十一天）就能有往生的把握。破瓦法有三个特别的功德：第一，不用很长时间的修持就能成就；第二，刚接触佛法的初学者、罪孽深重的人也可以修，也能成就；第三，没有文化、年龄大的人也可以修持，也能成就。若修持其他的法，必须经过很长时间才能证得这些境界，显宗说的是“三大阿僧祇劫”。罪孽深重的人，年龄大的人很难修成其他的法，但却能修持、成就破瓦法。

修持破瓦法唯一的条件就是对上师三宝有信心，尤其是要对破瓦法有信心。破瓦法是使罪孽深重的人强制性往生的方法。它还有一个名字——不用修行就能成就的方法。但很多人没有福报，遇不到破瓦法。有的人遇到了，但不敢学，

不敢修，这是障碍，是自己的机缘不成熟，福报不够的缘故。法越殊胜，障碍会越大。

我们现在有修持的方法、仪轨，有传承，可以学，也可以修。每个月初一和十五两天都在共修破瓦法，这是我们生生世世积累的福报，才有这样的机缘，所以一定要珍惜法宝、珍惜机缘，如理如法、认认真真地修习破瓦法，保证能往生。

有的人说："不能修破瓦法，修破瓦法神识很容易离开。"担心神识走了回不来，这是不可能的。破瓦法有两个阶段，即修持的阶段和运用的阶段。我们先修破瓦法，到临终出现隐没次第时才可以用，之前是修，这是两回事。临终的时候也就是运用的时候，那时一定要走。我们不是要往生么，不是要去西方极乐世界么？所以现在一定要修到出现成就的征相，到时候才能通过破瓦法往生。

很多人都很迷茫，一听说有危险就不敢修了，这说明出离心没有修到位，相续中没有出离心。对世间、轮回的贪恋特别重，担心出现意外，神识回不来。其实，神识有出去的能力，肯定也有回来的能力，能出去就能回来，所以不用担心，我担心的是你的神识出不去！

很多人没有得到传承就去修，这不是特别如法，也会有很多不好的结果。修破瓦法时尽量唱颂，慢慢唱，边唱边观想，越清楚越好：自观为金刚瑜伽母，体内有条中脉，中脉的中间位置有一个节，节上有一个淡绿色的风团明点，风团上有一个代表自己心识的红"舍"（ཧྲཱིཿ）字。在自己头顶一肘高的位置，观想无量光佛，也就是阿弥陀佛。如果刚开始观不出来只想就行，一步一步地，慢慢地就能观出来了。多看看金刚瑜伽母、无量光佛的唐卡，我们的法本里都有。

阿弥陀佛的形象最好观为藏传佛教里的形象，若确实观不出来，观汉传佛教里的形象也行。观想的过程中会有很多不同的感应，但都不要执着，坚持修学。

大家都跟着我念，声音不要太大。破瓦法仪轨分三个部分，前面是上师瑜伽的内容：皈依、发心、金刚七句、莲师心咒、祈祷传承上师，从上师处受四灌顶，上师融入自己的体内，自己和上师完全相应。接下来是往生破瓦法的内容。最后是长寿佛心咒、回向和发愿。

修破瓦法最主要的部分是念五个“舍”和三个“吼”。红“舍”字代表自己的神识。我念“舍”的时候会出声，因为领大家念，所以出声了，但你们要默念，同时观想在淡绿色的风团的推动下，红色的“舍”字被推到头顶。这时猛力地叫一遍“吼”,“舍”字立即往上冲，冲到阿弥陀佛的心间，这时自己的心跟阿弥陀佛的心融合在一起，无二无别。这才是真正的往生破瓦法，其他的都是祈请和观想的内容。真正的破瓦是五个“舍”和三个“吼”。“吼”的次数不固定，我们现在是念三遍，其实念多少遍（二十一遍或更多遍）都行。每“吼”一次，自己的心就冲上去一次，跟阿弥陀佛的心融为一体，在那个境界中安坐一会儿，然后再念“吼”。

这是破瓦法仪轨。首先要把仪轨念熟悉、弄明白，然后再去学、再去修，效果会更好。对仪轨不是特别熟悉，可以多念一念，不明白的地方可以多看《百日共修开示》和《仪轨解释》，里面都有解释。

我们每个人都有这个机缘学修大圆满法，让自己活着往生、即身成佛。但我们也要学修往生法，因为一切都是无常的，每个人的寿命更是无常的，随时都有可能往生，随时都

有离开这个世界的可能。修好了破瓦法，我们就有把握了。能够即身成佛最好，如果不行，活着的时候尚未圆满，突然死了我们也不怕。因为有破瓦法，我们可以通过中脉，使自己的神识往生到西方极乐世界。往生法修好了，我们今生的解脱就更有把握，更安全了。最好让自己活着往生，即身成佛。最起码临终时能够往生。

关于金刚萨埵修法仪轨之会供的开示

会供就是在初十、二十五等吉祥日中，金刚道友们集中在一起，准备鲜花、饮品、水果、食品等，按照仪轨迎请、供养一切诸佛菩萨、空行、护法等，以此来达到消除业障、增长福慧的一种殊胜的修法。

会供有很多种，不同的传承有不同的会供仪轨。我们现在所修的金刚萨埵修法仪轨之会供是现今比较圆满、比较完整的会供仪轨。它包括下面几部分内容：

1、将所准备的鲜花、食品、饮品等予以加持，让它们变成供养对境所需要、喜欢的东西；

2、将上师、本尊、空行、护法、财神等所有供养对境迎请到坛城，进行供养；

3、在他们面前忏悔自己及一切父母众生无始劫以来所造的一切罪业，在他们的加持下所有的罪业都得以清净；

4、斩除所有障碍，不仅包括阻碍我们修道的外魔，还要斩除邪知邪见，人我执、法我执等内魔；

5、酬誓愿：因为我们供养了上师、本尊等，通过忏悔消除了业障，断除了人我执、法我执。接着要回报上师、本尊、空行、护法等，然后要接受世间出世间所有的成就，最

后与诸佛、菩萨、上师完全相应，心与上师三宝的智慧完全融合在一起。

在会供的过程中，一定要将住处、本师、眷属、法、时间观为吉祥圆满。如果条件允许，男女众要左右分开，供品也要左右分开，还可以唱金刚歌、跳金刚舞，会供中不能乱说、乱叫、乱动，要认真，身口意都要保持清净。这样很容易得到加持，见到自己的本性。

受用甘露时，如果上师在场，要先给上师献供品。自己受用时，要同时受用食品与饮品，这样在相续中容易圆满智慧与方便，然后把自己的心安住在本觉当中，这样也容易见到自己真正的本来面目。

会供是密宗特有的修法，是一种快速消除业障、积累福慧资粮的方便法，所以历来被密乘的大德高僧及行者们所喜爱。尤其是每月初十是莲师来到人间每个角落的吉祥日，每月二十五日是莲师在天界与勇士、勇母、空行、空行母一起做会供的吉祥日，以及在诸佛菩萨的圣诞日、成道日等吉祥日中，大家在一起做会供，加持力特别大。上等根基的人参加一次殊胜的会供就可以成佛，中等根基的人参加一次殊胜的会供就可以开悟，下等根基的人参加一次殊胜的会供等于一个人单独修行三十年。所谓殊胜的会供，就是在上述的吉祥日里，由金刚上师及金刚弟子们一起参加的会供。所以说它是消除业障、违缘、障碍，快速积累福慧资粮最殊胜的方法之一。对会供的信心越大加持越大，成就也越快越大越圆满。

如果我们以至诚之心坚持修习上述修法，就能在短时间内积聚不可思议的福慧资粮。这样我们就会具备证悟必需的

条件，同时在世间法上也不会有太多的违缘，甚至还会有意想不到的收获。当然我们修行的目的是证悟空性，最后得到解脱，世间法上的收获只是修行中的附带品。我们绝不能为了得到世间的利益而去修法，那样会违背大乘修行者的最终修行目的，与解脱背道而驰，所以我们一定要在修习过程中以三殊胜摄持，一切以证悟、解脱为主要目标。

关于会供的修法

会供是我们经常修的一种法，这种修法非常殊胜。一般显宗里只有供养，没有会供。会供不仅仅是一种供养，其中也有很多殊胜的修法。做会供真正的作用、功德是什么呢？就是能圆满福德资粮和智慧资粮。我们只靠会供这种方便，完全能圆满两种资粮而成就。

我们现在做会供时所修的仪轨是《金刚萨埵修法仪轨之会供》。做会供的过程中，要有五种圆满的见解与智慧：住处圆满，观为现喜刹土；本师圆满，观为金刚萨埵佛；眷属圆满，眷属、同修道友观为金刚部的勇士勇母，男女本尊；法圆满，观为大乘法，尤其是大圆满法；时间圆满，观为本具的、常有的相续轮。一切都能观为清静、圆满。在这样的状态下、境界中做会供是最殊胜的。我们平时做会供时也尽量要做到观五种圆满，这样会非常殊胜，而且成就也会非常快。

我们做会供所修的仪轨主要分三部分。第一部分是传承上师祈祷文。这里的传承上师就是此法、此仪轨的传承上师。第二部分是正式的修法，即修金刚萨埵本尊的仪轨、方法。第三部分是会供。会供的内容和我们平时做的简供内容是一

样的。

1、加持供品。通过念“嗡啊吽”，即通过传承祖师、诸佛、诸本尊身口意三门的加持力来加持供品，使所准备的供品能清净、增长、随意变化。有这种意念，这样观修才能圆满。念“嗡”时，所准备的供品能变清净，内外的这些不清净都能清净；念“啊”时，供品会增长，遍满虚空法界；念“吽”时，供品会随意变化，应有尽有，能圆满诸佛、诸本尊的心意。

2、迎请。如果我们能站在五种圆满的见解与境界中，其实没有什么可迎请的，本来就是清净、圆满的，这些主尊本来都在。但我们可以通过迎请这种形式或方便来提起正念，迎请智慧本尊融入誓言本尊。

3、供养。内外密的供品代表不同的心意或者密意。以这些供品来供养坛城的主尊，满足他们的需求。

4、忏悔。通过这种方便或因缘，能将所造的恶业、所失毁的誓言忏除清净。

5、斩魔，斩二执魔。二执魔是人我执和法我执。其实魔不在外边在心里。以前密勒日巴尊者和一个鬼魔发生了冲突，鬼魔告诉密勒日巴，他把自己的心作为魔、作为敌人了。其实世上没有鬼、魔，也没有鬼、魔的伤害，我执——人我执和法我执才是真正的魔王，那些妖魔、小鬼神都是它的幻化和游舞，除了我执之外没有别的鬼魔，这是一个道理。在这里，我们要斩除二执魔，通过人无我和法无我的智慧来斩除这两种执着。斩除了最根本的魔王，其他的妖魔鬼怪都会自动消失。其实我们要断烦恼，断所有的障碍，主要是断除这两种执着。如果没有断除人我执和法我执，就无法铲除轮

回的根，无法彻底断掉烦恼，也无法获得解脱，更不能成就佛果。

6、受用，也可以说是成就。受用是成就佛的圆满智慧和广大方便。我们能把诸佛、主尊的圆满智慧和广大的方便纳入相续，自己的智慧和方便也能圆满，这是最究竟的一种成就。受用的同时也是成就。

大型会供法会时，会给大家分一些甘露丸、甘露，这些代表智慧和方便。不是要吃饱，也不是要喝很多，而是通过这种表示，把佛的智慧和方便融入相续。在与佛无二无别的境界中安住，这是最究竟的受用，也是最究竟的成就。

受用供品时大家心态要保持安静、清净，最好能这样安住。发供品、发甘露时都不能乱动乱分。如果没有亲手递到人手里，而是扔过去，会有很多不好的缘起，会给自己带来很多不吉祥的事情。一定要注意！能否得到这些甘露、甘露丸不是很重要，重要的是能保持一个清净的心态。

有时我们会唱一些金刚歌、赞颂歌，这时也是要保持安静，不能随便。大家在修法的过程中会很庄严，心里也比较安静，但往往一到发供品或者受用供品时，就开始说话或者乱动，这都不如法。这时候更要安静、清净。这是密宗最根本的一条戒律。这时如果互相抢东西、扔东西，相互争吵，会犯密乘戒。其实这个时候是最重要的时候，大家一定要注意。

无论在藏地还是在汉地，都有这样的现象。很多人平时修法，刚开始念偈颂时，身口意保持得都很好，但一到念咒语时就开始聊天、说话。其实大家都不懂，都不明理。实际上这个时候最重要，最容易和诸佛菩萨相应，是一个能迅速

成就的机缘，我们不能错过。

发甘露、受用供品也是最关键的时候，大家不能散乱、放逸，应该耐心等待，保持清净。发供品时，尽量选表里如一的人，这样更好一些。发供品的人一定要注意，如果随便跨法本、跨法器、跨人，发供品不按顺序，这都是不如法的。发供品时一定要按顺序，亲自发到对方手里，不能扔。

7、余供，就是供护法。我们在坛城内已经得到法喜，得到成就了，而很多护法在坛城外护持坛城，这时要将供品送到外边供养他们，让他们也得到加持和成就。

这就是一个圆满的会供修法的过程。它不单单是一种供养，还是一套完整而殊胜的修持方法。若能如法地参加一次会供，相当于自己单独修行三十年。如果有时间、有机缘，大家应该尽量参加。

我们有年共修、月共修、日共修，会供属于月共修。我们每个月有两次会供，大家最好能参加，如果实在不能参加，能忆念、能发心，无论你在哪里，也都能得到共修的功德和利益。这样的心念、心愿聚合在一起才是真正的共修。发心很重要！心的力量才是真正的力量，心的力量聚到一起，这是真正的力量聚到一起。

希望大家以后都能珍惜这种修法，如理如法地修持。大家学修的过程中要多看看关于会供的相关讲解资料，对会供的修法应该有一个深刻的认识，有一个虔诚的信念，这是最重要的。



种子字的功德、写法及观修要领

密宗修法里需要观想很多种子字和咒轮。很多人观想得

不是特别清楚，也不太了解这些种子字的含义。今天我给大家讲解种子字的具体观想和写法。不是必须会写，主要是便于观想。

我们每天的第一个修法是上师瑜伽。上师瑜伽里要观想上师的三轮处有不同颜色的三种字，白色的“嗡”(ཨོཾ) 字、红色的“啊” (ཨཱཿ) 字、蓝色的“吽”(ཧཱུྃ) 字。这三个字代表一切诸佛的身口意，也可以说是一切诸佛身口意三门的种子字，是一切诸佛身口意的精华。通过观想或者念诵“嗡啊吽”，一定能得到诸佛菩萨身口意的加持与功德，能遣除自己身口意的病障、魔障、罪障、晦气等不清净的东西，消除身口意的恶业。

大家不能小看这三个字。虽然只是三个字，念起来很简单、很容易，但是它的加持力、功德力非常大。“嗡啊吽”三个种子字包含了诸佛菩萨身口意的一切功德与加持。如果有这个机缘，有这个根基，仅仅念诵“嗡啊吽”三个字就能快速达到三身佛的果位，达到无上正等觉的果位，证悟自己本具的觉性。

我们加持供品或者念一些驱魔咒的时候，前面也有“嗡啊吽”这三个字的修法。我们念诵的很多咒语开头都是“嗡啊吽”。密宗的很多修法仪轨里，每段都离不开“嗡啊吽”的修法。希望大家高度重视这三种字的修法，善加珍惜。

我们做火施或做其他供养的时候，也有“嗡啊吽”三种字的修法。所有的上供下施都一样，通过“嗡啊吽”的力量与加持才能达到清净、圆满。我们仅仅用一杯水或一粒米做供养和布施，通过三个字的加持力，能使不清净的供品变得清净，并且能遍满整个虚空，所有的供品、布施品都能达到圆满，

应有尽有。念诵“嗡啊吽”就能达到这样的境界，加持力非常殊胜。我今天是简单的解释，希望大家以后都能真正地去了解、研究“嗡啊吽”这三个字。

修上师瑜伽时，上师的三轮有“嗡啊吽”三种字。白色的“嗡”字代表诸佛的身本具清净，红色的“啊”字代表诸佛的语本来自在，蓝色的“吽”字代表诸佛的意本性圆满。从大圆满的角度讲，诸法本来就是圆满的，本性就是这样的。诸佛菩萨的身语意本来就是这样无缺无失，清净、自在、圆满的。

“上师三轮所现三种字”：三轮是顶轮、喉轮和心轮。白色的“嗡”(ༀ) 字在上师的顶轮，红色的“啊”(ཨཱཿ) 字在上师的喉轮，蓝色的“吽”(ཧཱུྃ) 字在上师的心轮。“嗡”是音译字，正确的发音是“ong”。

“依次放光三光入三轮”：首先，上师顶轮白色的“嗡”字放射出白色的光；接着，上师喉轮红色的“啊”字放射出红色的光；然后，上师心轮蓝色的“吽”字放射出蓝色的光。这三种颜色的字依次放射出三种颜色的光，融入自己的三轮。“三光同时融入三轮处”：上师三轮中的“嗡啊吽”三个字放射出三种光，同时融入自己的顶轮、喉轮和心轮。

“获得四种灌顶除四障”：使自己获得了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶这四种灌顶，遣除了烦恼障、所知障、习气障和定障这四种障碍，成为了资粮道、加行道、见道、修道这四道的法器。

如果自己的相续没有成熟，没有成为四道的法器，就得不到四道的功德与智慧。现在我们通过上师的加持力和自己

的信心力，靠自己坚定不移的信心的力量，也可以说是上师的功德，遣除了身口意的障碍，获得了四种灌顶，成为了修习四道的法器，在自己的相续中有了四道的功德和智慧。自己向上师所求的这些心愿也圆满了，上师的任务也已经完成了。这时，上师化成光融入自己的体内，自己和上师成为一体、合二为一，自心与佛性、佛的智慧以及上师的智慧融为一体了，这就是最究竟的圆满。

"嗡啊吽"[1]三个字只说一说、看一看，很难清楚地观出来。我今天给大家写一遍，你们仔细看一看，笔划弄明白，观想也容易一些。第一个是"嗡"(ༀ) 字，第二个是红色的"啊"(ཨཱ) 字，第三个是蓝色的"吽"(ཧཱུྃ) 字。修金刚萨垛除障法时，要观想金刚萨垛心咒"嗡班匝萨垛吽"[2](ༀ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ)，"嗡"和前面写的是一样的，然后是黄色的"班匝"(བཛྲ)，红色的"萨"(ས)，绿色的"垛"(ཏྭ)，蓝色的"吽"(ཧཱུྃ)。

"嗡班匝萨垛吽"念的时候是六个字，写的时候是五个字。藏文"班匝"是一个字，也观想为一个。诵持"嗡班匝萨垛吽"，观想外器世界都融入金刚萨垛佛，所有的金刚萨垛佛都融入自己的体内，自己融入白色"嗡"，"嗡"融入"班匝"，"班匝"融入"萨"，"萨"融入"垛"，"垛"融入"雅布杰"，"雅布杰"融入"小啊"，"小啊"融入"哈"，"哈"融入"日月"，"日月"融入"那达"（ჲ），"那达"融入虚空。

我们修破瓦法时，阿弥陀佛种子字是红色的"舍"(ཧྲཱིཿ)

[1] 编者注：此处为上师达真堪布仁波切书写演示此咒字。
[2] 编者注：此处为上师达真堪布仁波切书写演示此咒字。

字。红色的“舍”代表自己的神识，它也是莲花部主尊的种子字。我们受八关斋戒、修观音仪轨的时候，观音菩萨的种子字是白色的“舍”字。修阿弥陀佛的仪轨以及修破瓦法时，都是观想红色的“舍”字。藏文“舍”字后面的两个圆圈是代表伏藏的符号。我们一定要多看，多写几遍，这样利于观想。

这些都是主要的种子字，还有百字明等，百字明能大概观出来就行。比如我们念百字明时，主要观清楚种子字“吽”字，大概知道有一百个字就行了。观想时，月轮在金刚萨埵佛的心间，是平放的。月轮中间是白色的种子字“吽”字，一百个咒字是竖立着的，围绕着“吽”字由里到外依次排开。我们一念百字明就和金刚萨埵佛沟通了。咒轮开始从里向外顺时针旋转，同时源源不断地降下甘露，通过金刚萨埵佛的身体降到自己的体内。金刚萨埵佛的六字心咒都一定要观清楚，百字明大概观想出来就行，不用太仔细。

这些种子字是我们念修的仪轨里经常用到的，其他的就不讲了，大家一定都要学会。

依止传承仪轨，统一顶礼方式

磕大头、做礼拜的时候，要按《净土与大圆满修法仪轨培训汇总表解》慢慢地练习。刚开始会感觉内容比较多，既要观想，又要思维，比较复杂，有点困难。逐渐就好了，都是练出来的，习惯了就容易了，练熟了就练成了。

小礼拜和大礼拜的观想差不多，前者是五体投地，后者是全身着地。磕头不能随随便便。如理如法地磕一遍也有不可思议的功德。如理如法地磕，能磕多少就磕多少。不要太

着急，不要太追求数量，主要是质量。倘若只是为了追求数量而忽略质量，没有信心，没有恭敬心，也没有如理如法地观想，这样不但没有功德，反而还有罪过。若心里胡思乱想，表面上也不会庄严圆满。

一定要按仪轨、按传承、按上师的要求去做。无论别人怎么做，自己的传承不能间断，仪轨不能改变，信念不能转移，知见不能动摇。

然而有的人根本没有正确的知见，一接触其他的环境、其他的法，就开始攀缘迷乱。自己的知见也没有了，随着他人，随着环境转变、动摇。这样不好，自己要有定力。要依止上师，依止传承，依止仪轨，自己不能轻易改变！自己编写、创造，随便跟其他人学，这都不如法。

辅导员给大家做培训时，一定要按仪轨、按传承来教授。以后全国乃至全世界修大圆满法的人，磕头都要有统一的标准。以前有过这样一个公案，密勒日巴依止玛尔巴上师的时候，玛尔巴一直没有给他传法，他就到玛尔巴的另一个弟子那里去求法。密勒日巴到那里时，他的这位师兄正好在传法，于是密勒日巴就在远处向他磕头。他的师兄一看磕头的姿势就认出是自己传承的人。一问，果然是玛尔巴的弟子。将来，我们应该达到这样的效果，一看磕头的姿势，就能看出来是学修大圆满法的人。

末法时期越黑暗，大圆满的光芒就越绚烂。大家齐心协力，共同努力，一定能让大圆满法遍布全世界！大家的力量不可思议！心的力量不可思议！大家都有这样的发心、这样的愿力，有什么不能战胜的？有什么克服不了的？一切都会战胜，一切都会实现，都会圆满！

第四篇



释疑篇

初学佛者应该如何学修？

答：现在学佛人有几种情况，要知道自己属于哪一种情况。

有的人把佛法当成一种学问来研究，这样你看一看，听一听就可以了，但是只能增长知识，不能得到智慧。有的人只想求世间的福报，那你种一点善根，做一般的善事，积一点福报就可以了。还有一种人想解脱，想成佛，那么就要靠实修实证，按传承，按仪轨，按次第，按上师善知识的要求学修，最后才能达到目的，否则是不可能的，解脱成佛没有那么容易。

佛法的真实意义就是依靠它能解脱成佛。所谓解脱，是在任何情况下，永远不起烦恼，没有痛苦。所谓成佛，是福慧圆满——福报圆满，智慧圆满。生活圆满，心灵圆满，在解脱的基础上，不但没有烦恼痛苦，还一切圆满，这是成佛。

修行强调次第，强调基础。我们现在修净土也强调基础。没有前行的基础，是不可能成就的。修净土也要先修出离心，先发菩提心。有出离心的基础，有菩提心的摄持，再念佛号，才能成就。《阿弥陀经》、《无量寿经》都讲"发菩提心，一心念佛"。发菩提心是前提条件，然后再专心念佛。你没有放下贪念，没有放下自我，心怎么能静下来呢？清净、平等、

自在、随缘、念佛，你能做到吗？没有前行的基础想做到这些是不可能的。

有人为了改善经济条件、家庭环境、身体状况而学佛，有人认识到做人苦，因为在六道轮回中苦而求往生。请问，带着这些想法学佛是不是还没有脱离“有所求”？是不是还没有离开贪嗔痴？

答：刚开始修行时可以这样，这不叫贪，很多人都是这样的。刚开始修行，做不到一点也不执着。比如善，不执着善也就做不到善，执着善也是修行。我们首先要执着，执着出离心、菩提心，经过执着的修法最后达到不执着的境界。等你真正能达到放下、不执着的境界了，那时怎么做都行。其实这都不矛盾。那时我们可以不执着地去忏悔，可以不执着地求往生，可以不执着地做家务，可以不执着地成家，可以不执着地抚育孩子，都是可以的。“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”本来都是一体的。

哪里都有佛菩萨，无论是在家人还是出家人，都有真正有修行、有成就的人。执着安静的地方，执着出家人的生活，这也是执着。如果执着了，出家也是造业；如果不执着，在家修行也有功德。为了了缘、了债、了生死，为了救度这些有缘的众生，需要与他们接触，否则你怎么救度他们呢？各有各的缘，各了各的缘。对修行人来说，各有各的责任与义务，各尽各的责任与义务。这就是修行，不是非要强求出家或在家。

三宝中的“佛宝”指的是什么？

答：佛的法身、报身、化身都是佛宝。法身具足圆满、无量、无漏的功德，法身是佛圆满的智慧，也可以叫法界；报身是佛为了度化众生，从法身里显现出来的，八地以下的菩萨和凡夫都见不到；化身也是从法身里显现出来的，是根据众生不同的根基而化现的，如释迦牟尼佛等。三身佛就是三宝中的佛宝。

什么是僧宝？

答：在小乘里，四位比丘以上的僧团称为僧宝，在大乘里登地以上的大菩萨，不分在家人与出家人，单独一个人也叫僧宝。

什么是法？

答：法有两种：一个是教法，一个是证法。教法有经藏、律藏、论藏三藏；证法有戒学、定学、慧学三学。佛所证悟的真理就是我们所说的“法”。

依止上师有哪几个阶段？

答：依止上师有三个阶段：观察阶段、依止阶段、修习上师的意行阶段。

首先要用智慧来仔细地观察、分辨，确认了他是个具德的上师、善知识以后，再去依止。具德的上师肯定会有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的传承，也一定会有圆满的灌顶、殊胜的窍诀、清净的戒律、摄受弟子的能力。这些功德都具足了，才算是具德的、具足法相的上师。

但是你要依止的话，还要考虑自己能不能随时与他亲近，与他沟通。观察好以后，你对他有信心了，认为跟他很有缘分，并且想依止他，这个时候你一定要从心里做决定：从今以后，我要认认真真、老老实实地跟他学佛修行。这样你就可以依止他了。

依止上师要把自己的身口意三门完全供养给上师，使它们变成上师利益众生的工具。修习上师的意行就是修上师瑜伽，跟上师相应。修上师瑜伽，最好是他怎么做，你也怎么做，他怎么说，你也怎么说，他怎么想，你也怎么想。慢慢地，你的身口意就和上师的身口意相应了。最好是把自己的心融入到上师的智慧当中。

依止上师的目的是什么？

答：修习上师的意行，跟上师相应，使上师相续中的功德都进入到自己的相续中，使自己也拥有和上师同样的成就。

现今社会如何亲近、依止上师？

答：想成就，就要依止上师，并且能够经常和上师交流，随时与上师沟通。虽然现在我们没有条件随时与上师见面，但是也不要紧，通过互联网等渠道，随时都可以联系。

现在和以前不一样，以前很多大德高僧都是到很远的地方去寻找上师，依止上师，跟随上师学修，包括我们的历代传承上师都是这样。以前哪有现在这些条件啊？那些上师、大德们连出几本书都很费周折，哪有什么光盘、磁带、电脑、网络、电话啊？

现在是信息时代，我们有很多方便，可以随时与上师沟通，随时与上师亲近。以前交通不方便，求法也难；现在不一样，有汽车，有火车，有飞机，几十分钟就能到，再远的一两天也到了。我们还可以通过互联网来学法。我讲法的内容，在我们大圆满法网站里都有。现在讲的内容，几个小时以后就会有文字。光盘、书籍，流通起来也很方便，有事情需要沟通，还可以打电话。现在亲近上师的条件相当完备，和以前不一样，如果你想依止，想学修，一点困难都没有，随时都可以。就怕自己没有决心，没有信心。

依止两位以上的上师是否有过失？

答：这要看你自己的信心，如果你对每个上师都有具足的信心，就可以依止。其实我们依止了一个上师，也就是依止了一切上师。依止其他的上师也没有过失，但是依止的时候首先要观察。如果他是一位具德的上师，你对他有信心，自己觉得也有缘分的话就可以依止。

以前，一个人有好几位上师的情况也有很多。阿底峡尊者是印度、藏地最有名的大德高僧，他一生当中有一百零八位上师。观音菩萨也拜见了很多善知识，还有“善财童子五十三参”。这都是如法的，没有什么罪过，在修行上会有帮助，会有利益的。

但是如果在修行的过程中，没有一定的定解，还是一心一意地依止一位上师比较稳妥和安全。

什么是三恩根本上师？

答：在我们修行的过程中，每个人都会因不同的缘分遇

到各种上师：有的给你皈依，有的给你传承，有的给你灌顶，有的给你窍诀，令你证悟。这些上师可能是一位，也可能是几位，看自己的缘分。给你灌顶，给你传讲续部，给你窍诀，令你证悟空性真理的上师是你的三恩根本上师，他是对你最有恩、最有帮助的人。这样的上师是我们皈依对境的总体——三宝的总体、三本尊的总体、三身佛的总体。

如何判断一位上师是否与自己有生生世世的缘分？

答：通过观察上师，知道他是位具德的上师以后，再看自己对他有没有信心，他能不能慈悲地摄受你。如果他能慈悲地摄受你，你对他也有无比的信心，这就是有缘的上师，你就可以依止他。

如果皈依过不合格的上师怎么办？

答：已经皈依了，然后才知道这位上师不合格，这是因为皈依前没有观察好。应该是先观察后依止，但是你弄颠倒了，皈依以后才观察，这是不如法的。既然你已经皈依了，也不要诽谤他，逐渐离开他就行了。

可以轻易评论陌生的上师善知识吗？

答：对一些不太了解的上师、善知识，如果进行赞叹或者诽谤，都不是很好。因为，你不了解他，也看不出来他是位具德的上师，还是个邪师，或者是个魔师。有的人根本不了解他，一听到或者一见到某些上师就开始评论。有时候说一些好的，有时候说一些不好的。在不太了解的时候，不要轻易相信、接触，也不要反对或者是诽谤、侮辱，这都是不

如法的。

老年人皈依不能跪拜怎么办？

答：有病或者年龄大能不能跪拜都无所谓，保持何种姿势都行，躺着也可以。重要的是要有恭敬心，有这种发心就可以。

皈依后身体不适怎么办？

我们可能认为，皈依以后肯定一切都好了，于是特别执着这个结果。如果身体有一点点不适的反应，就非常在乎："皈依了，怎么还能得病呢？"这也许是因为你太执着、太在乎了，也许是一种"翻业"，所以身体出现了不适的状况。皈依的福德、功德力把你的业障化小了，使原本很严重的果报迅速成熟。比如承受突如其来的肚子胀、头疼等痛苦，使原本严重的果报因此而消除了，也有这种情况。

无论发生什么事情，比如身体不适或者心里有不清净的觉受，你认为自己是不是生病了？是不是着魔了？是否是这样，要看你自己的心态。你皈依了之后，应该有智慧、有正知正见，知道发生的这些都是消业、去魔。如果你都能转为道用，认为这些都是好事，是在消除业障，是在去除魔障，那确实是消业，确实是去魔。如果你没有这样的正知正见，没有智慧，不能转为道用的话，那也许就是生病了，也许就是着魔了。所以要看你的发心，看你自己的心态。心的力量是不可思议的，你有信心，有决心，业障、魔障都能超越。

我们现在皈依的目的是什么？学佛的目的是什么？目的是在任何环境当中，都要有自信、有定力，坚信自己没有

超越不了的障碍，没有战胜不了的困难！我们皈依不是只靠上师三宝来保护我们，还应该有坚定的信念。

深信上师三宝的力量，也是自信的一种定力。上师三宝是所依处，是对境；在这个对境面前，你的心静下来了，定下来了，这才是真正的力量。上师三宝每天都在你的身边，每天都在你的眼前，但如果你自己的心静不下来，定不下来也没有用，还是无法得到救度。

"认为上师三宝不在身边，这是我自己的一种分别心；觉得上师三宝不在眼前，这是我自己眼睛的问题。因为我现在只有肉眼，没有法眼、慧眼和佛眼。如果我把法眼、慧眼、佛眼修出来了，上师三宝无处不在，到处都有，时时刻刻都在我身边。上师三宝无所不能，无所不知，我有上师三宝的保佑，有上师三宝的加持，哪有什么障碍？谁能伤害我呀？"能这样思维，心就静下来，定下来了，目的就达到了。心能静下来，定下来，这些违缘、障碍当下就都消失了，就超越了。现在你心定不下来也很正常，因为你刚开始修行，要一步一步地来。尤其是按次第修行的时候，刚开始不一定有很大的收获或者出现很高的境界。

怎样才算得到了上师的摄受？

"五种他圆满"的最后一种是师已摄受。真正得到善知识的摄受很难。有人会说："我怎么没有得到上师的摄受呢？我皈依了某某法王、活佛，某某法师、堪布……"其实，这不一定是师已摄受。

什么叫师已摄受？首先，你能把自己的身口意完全交给一位具德的上师。然后，他能给你安排一切，你需要传承的

时候他能给你传承，你需要灌顶的时候他能给你灌顶，你需要窍诀的时候他能给你窍诀。根据你的条件，根据你的根基一步一步地引导你，把你带上解脱之路，让你证悟，让你达到最究竟、最圆满的境地，才是真正的摄受。如果仅是见见面，你给他磕几个头，他给你摩一摩顶，念一念咒，给你灌灌顶，让你参加几次法会，给你讲几句道理，这不叫摄受。

现在很多人都有这种想法："我已经有上师了，我的皈依上师是某位上师，我的根本上师是某位上师……"这是欺骗自己！他是你的上师吗？他有没有一步一步地把你带进佛门？有没有引领你走上解脱之路？有没有引导你开悟、证悟？

什么叫依止上师？依止上师就是脚踏实地跟他学。你不会站，他教你怎么站。然后再教你怎么走，最后教你怎么跑。刚开始你还没有进入佛门的时候，他带你进入佛门，逐渐教你怎么修行，怎么圆满，最后让你成佛。这才是真正的依止上师。

什么是根本上师？根本上师是你真正能得到他的窍诀，他能令你证悟空性，令你证悟真相、真理。窍诀有很多种，这里指的是让你证悟、开悟的方法。现在很多人都很麻木、盲目，不会依止上师，到现在还没有依止上师。别欺骗自己，到时候你真的会后悔的。

必须皈依上师才能接受传承吗？

答：对密法有信心、有兴趣的人，都可以学，都可以修。现在跟以前不一样，以前很严密的密法仪轨修法，现在也都公开了，很多大德高僧都开许了。在这样的情况下你没有必

要顾虑那么多，不用怕盗法什么的。你可以先看看、学学、研究研究，再皈依上师、接受传承，然后再实修也可以。

还没有缘分得到传承，可以修法吗？

答：没有邪见就可以修，不接传承也可以。但是如果要成就，就一定要接传承。虽然现在还没有接传承的缘分，只是有一点信心，慢慢地机缘成熟了，缘分自然就有了，不用操心。良好的机缘也是修来的。其实真正修持佛法的人，善神护法一定会安排好，也可以说上师三宝会给我们安排好一切的。

上师三宝有胜义谛的，也有世俗谛的。胜义谛的上师三宝是最究竟的上师三宝，是本具的、内在的上师三宝，不是外在的。真正的上师三宝也是内心的一些正念，一些福德。万法都是一心，包括上师三宝和自己也是一心的。你真正回归当初，回到原来那个家的时候，都是一体的。

在网上得到上师的传承，与在上师面前得到传承有什么区别？

答：在网上得到传承，与在上师面前得到传承没有区别。在网上能皈依、受戒，也能接受传承和灌顶，主要是自己的心到位就行。我的上师晋美彭措法王也曾经说过，通过录音、录像带接受传承与在上师面前接受传承没有区别。

具足哪些条件才能接受传承？

答：在接受传承的过程中，一定要具足三个条件：

第一，上师想给你这个传承。第二，自己也想得到这个

传承，发心愿意接受传承。如果不愿意接受传承，即使当场都听到了，也得不到传承。如果想接受传承，必须以恭敬心、虔诚心来接受。第三，上师念诵的时候，你一定要听完整，不能间断。在这个过程中，整个传承都要听清楚，不能有遗漏。如果没有听清楚，你所得到的传承就不圆满。在接受传承的过程中，即使自己会念诵，也不能跟着念诵。

《净土与大圆满修法仪轨》里没有的仪轨我们可以修吗？

答：学修的内容一定不能随意改动。除了我们法本里的这些传承仪轨以外，不要轻易加别的内容。其他的一些修法，可以用来作参考、辅助，但是要跟我们学修的内容分清楚。涉及到具体修法的时候要统一标准，根据《仪轨培训汇总表解》修行，目的是使大家的修法方式达到一致，以后永远要这样。这样比较方便、如法。

皈依以后什么时候才能得到灌顶？

答：基、道、果这些灌顶先不着急。现在，对于很多人来说，这些并没有意义。加行还没有修好，出离心、菩提心还没有生起来，灌顶没有什么用。你的心胸没有打开，即使灌也灌不进去。机缘成熟的时候，自然而然就能得到灌顶与窍诀，佛菩萨正在给你安排，善神护法正在给你准备，不用着急。

得到灌顶以后，就开始修两个次第了。但现在还没有到时候，因为你自己的相续还没有成熟，给你灌也没有用，你也得不到。就像我们要种地，土壤也很重要。没有好的土壤

怎么种地？现在很多人从藏地回来后就说得到了很多灌顶，实际上什么也没有得到。所以先让自己的相续成熟起来。出离心、菩提心、证悟空性的智慧都有了，这时灌顶就容易了，就是几分钟的事。灌顶时对上师、对坛城、对接受灌顶的人都有要求。你没有必要那么着急、执着，机缘成熟的时候灌顶自然而然就会有，现在先把加行修好。

我经常强调加行，因为这特别重要。很多人连出离心、菩提心都没有，修那些高深的法有什么用呢？修行就像爬山一样。现在，大部分人都在山脚下，这个时候应该吃山脚下的草，吃一口得一口。可是很多人在山脚下，却总想吃山顶上的草。放弃眼前、嘴边这么好的草你不吃，山顶上的草你现在又吃不着，这样等下去，你肯定会饿死的。

所以，如果你在山脚下，就吃山脚下的草；你在山腰上，就吃山腰上的草；你在山顶上，就吃山顶上的草。虽然跟我们学修四外加行、五内加行，修大圆满法的人，是不同层次，不同根基的，但是他们都受到法益了，真正学进去的人都不会退转的。越走目标越明确，越学得到的越多，越修越有信心，还能退转么？不可能的！

没有灌顶，可以看密法的书吗？

答：过去，都要在灌顶以后，才可以看密法的书，才可以修密法。但是现在的情况不同了，密法方面的书、密法、大圆满法都已经公开了。上网一搜索，最深奥、最秘密的法都有了。上师允许了，大德们允许了，你还顾虑什么呢？

有的人问："上师，我还没有接受灌顶，《百日共修开示》能不能看啊？"以前和现在不一样。以前，尤其是佛在

世的时候，密法非常保密。因为当时的众生不是密法的法器，他们接受不了。如果没有一个界限，随便给他们传讲，很多人都会生起邪见。但是现在众生的根器不一样了，我们看了密法以后，也不会生起太多的邪见。如果你得到灌顶以后再看，那是最好的了；如果没有，你也可以先看一看、学一学，都不会有问题的。

比如说龙钦巴大士的《七宝藏》，以前是很保密的，如果没有灌顶，没有上师的开许就看，护法立即会惩罚，不可能允许，但是现在可以随便看。你以为护法不知道，或者管不过来了吗？不是的，护法都知道。三大护法——一髻佛母、

合拉、多吉拉巴，一个比一个有威力，但是他们都没有惩罚，这说明他们允许看了。法的主人是上师，因为上师已经开许了。

密宗里，每一个续部、每一种仪轨都有专门护持的护法，他们一刹那也不会离开。从前，一个有神通的人看见三大护法经常到一个地方转。他很好奇，那里也没有什么啊，护法经常来看什么啊？他就去那边看个究竟，结果发现只是龙钦巴大士《七宝藏》里的几个字。连这几个字护法都经常来守护，就更不用说完整的内容了。现在随便看，护法也没有怪罪，说明没事了，所以现在想学就可以多学一学。

什么是窍诀？怎样才能得到？

答：让你证悟自己的本性、佛性的方法就是窍诀，是最殊胜的窍诀。但是，如果你的相续没有成熟，给你再多的窍诀也没有用，也不能让你开悟。如果自己真有修行，真有智慧，真有这个因缘福德，时时处处都会得到窍诀，所有的一

切都在给你机会。不管是顺境还是逆境，不管是善人还是恶人，都在给你表法，都在给你窍诀，让你成长，让你消业，让你还债，让你积福，让你开悟。

修法为什么要按仪轨？

答：修法一定要按传承、按仪轨，这样才如理如法。这个传承是佛传给我们的，是历代传承上师们一代一代传下来的。他们知道修持的内容、方法与过程。我们按佛的要求，按历代传承上师的要求去做，这叫依止传承、依止仪轨。我们按传承、按仪轨、按佛的教言去做，就能得到历代传承上师的窍诀。

怎样区分修行如法与不如法？

答：怎样是“如法地修行”？简而言之，就是按次第，一个一个尽心尽力去做。

法门有很多，修行的层次也有很多，你应该根据自己的因缘和根基修行。现在你的根基在哪里？如果你连出离心都没有，就先修出离心，先要仔细听闻、思维、领悟佛讲的因果和轮回的道理，依此去对照，去行持，这叫如法。这个时候，如果你没有尽心尽力地做，就是不如法。如果你连出离心都没有生起来，就去修般若空性智慧，修更高深的法，这也叫不如法。

小乘、大乘，显宗、密宗，善恶的标准都不一样。我们宁玛派有九乘次第的法，你的相续也是有次第的。相续在最底层的时候，你就应该修最底层的法，按照最底层的标准去取舍善恶。这个时候，如果你不用心去体会，没有按标准来

如理如法地取舍，你能做到的却不去做，就是不如法。你在现有的层次里，尽心尽力去做了，就算是如法。尽管与高的层次相比，还有很多的不如法，但是对你来说不算不如法，因为你的根基在这里。

念咒、念经，都是为了调整心态。如果你的心态没有调整好，相续没有改变，也是不如法。口和心尽量要相应，如果不相应，也是不如法。

如何判断自己所修的法是否是正法？

修行的过程中，不要去找这些感觉、境界。感觉好也好，不好也好；有好的境界也好，有不好的境界也好；有感应也好，没有感应也好，都无所谓，都不重要。重要的是按次第学修。

你所修的法是正法还是邪法，就看自己相续中的这些烦恼和习气有没有改变。即使你学得再多，修得再好，烦恼没有减少，习气没有好转，那你修的法也不是正法。正法是什么？能够对治烦恼、对治习气的法才是正法。

看自己有没有进步，有没有成就，就要观察自己的烦恼和习气。烦恼比以前少了，贪嗔痴慢疑比以前少了，不好的习气比以前轻了，性格比以前柔和了，这说明你修行有进步、有成就了。

观察好自己的相续，不要看什么感觉、境界。出现某种境相，在修行的过程中都是很正常的，不用害怕，也不要高兴。出现好的境界就高兴、去执着，这是一种障碍；出现不好的境界就害怕、去执着，这也是一种障碍。一定要把心放平，不要执着这些。学佛修行的过程中，会有些坎坷和磨难，

都是正常的，不用畏惧。智慧是在人和事当中磨练出来的，没有磨难和坎坷，不可能增长智慧。

怎样区分专修和杂修？

答：真正的杂修杂念和专修专念是什么？有分别地修，有分别地念，是杂修杂念；没有分别地修，没有分别地念，是真正的专修专念。念佛，念一尊佛也行，念一千尊佛也行。实际上，念一尊佛就是念一千尊佛，念一千尊佛就是念一尊佛，因为三世诸佛是一体的。

比如，一个人念一尊佛，另一个人念一千尊佛，也许两个人都是杂修杂念，也许两个人都是专修专念。为什么这么说？如果你念一尊佛，修一尊佛时想“我只能念一尊佛，我不能念别的；我只能修一尊佛，我不能修别的。”这就是有分别了，就是杂修杂念。但也可能是专修专念，“三世一切诸佛都是一体的，我念一尊佛就是念一切佛，我修一尊佛就是修一切佛；念一百尊也是念一尊——自己的本尊；我念哪尊佛都是念阿弥陀佛或观音菩萨，我念哪尊佛都是念莲花生大士或金刚萨埵佛。”这就是专修专念。这样念一尊是专修专念，念一百尊也是专修专念。如果怕这尊菩萨不高兴，就念这个；怕那尊菩萨不高兴，又念那个，这样有分别地念，就是杂修杂念。

怎样判断自己是否适合修大圆满法？

答：有人觉得：“我这样的根基，修密法、修大圆满法行不行啊？”这个看你自己。你既然已经遇到了，而且对密法、对大圆满法生起信心了，你就是大根基者，就有这么好

的缘分，就有这么大的福报。“我是上等根基者吗？我没有文化，没有那么多知识，也不懂那么多道理。”学问、知识等与根基没有任何关系。

你们看那些大德们的传记，或者大成就者们的公案，他们中的很多人都没有文化。禅宗的六祖，连字都不认识。在藏地，也有很多大德高僧不识字，不懂那么多理论，也没有那么多知识，但是他们都证悟了，都成就了。就是根基不同！现在有的人遇到了阿含（小乘法），就生起了信心，说明他就是这样的根基和缘分。有的人遇到了大乘法，对显宗或者密宗的气脉明点有信心，说明他就是这样的根基和缘分。我们现在遇到了大圆满法，能对大圆满法生起信心，说明我们就是大圆满的根基，就是最上等根基者，不用怀疑。

是否任何根基的人都可以发心修持大圆满法？

答：可以。人的根基有很多种，但是最终都能直接或间接地达到大圆满的境界。有的人刚开始就有修持大圆满法的发心，有的人不一定有，但他的相续逐渐成熟的同时，发心也会变，最终会有这种发心，然后通过修行也能达到大圆满的境界。

比如，小乘根基的人暂时发不出来利他心，只是为自己的解脱而修行。他得到小乘的成就以后，暂时会停留在那个境界里。从那种寂灭的境界里出来以后，有的人会发菩提心，进入大乘的波罗蜜乘，以后在相续成熟的时候进入密乘，有的出来以后直接进入密乘。

密乘也分好多乘，有些先修事部等一些外密，然后再进一步修内密，也有直接修内密的。内密有玛哈瑜伽、阿努瑜

伽、阿底瑜伽。有的先修玛哈瑜伽、阿努瑜伽，然后再进一步修阿底瑜伽（无上瑜伽，即大圆满法），最后能够达到大圆满的境界。

众生根基不一样，缘分不一样，所以修持的过程也不一样。就像所有的江河、溪流最终都汇入大海一样，所有的法门最后也都会达到大圆满的境界。我们发心修大圆满，想达到大圆满的境界，这就属于上上根基。我们要修持大圆满，真正达到那种境界，就要修这些加行。修加行主要是修出离心、菩提心以及般若空性。有的人相续中自然就有出离心，这样就可以直接修菩提心。有的人已经具备了出离心和菩提心，这样就可以直接修大圆满的一些特加行，通过这些直接修大圆满法正行。

净土班和加行班都要修加行吗？

答：净土法与大圆满法都是大乘法门。大乘佛法就是求佛果，但是求佛果不是为了自己，而是为了众生。修大圆满法可以即身成佛；修净土法求生西方极乐世界是到那里修成佛，再回来度众生。修大乘净土法门，最起码要有菩提心，有救度众生的愿力，在此基础上一心念佛，才能往生。如果你忽略了菩提心，直接念佛号，往生是很难的。

我们现在有净土班和加行班。在净土班里，也安排了加行的课程。即使你不修九加行，最起码也要修六加行——暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、皈依和发心，这是显密共同的基础。出离心修出来了，菩提心发出来了，修破瓦法也行，修往生的四因也行，念阿弥陀佛名号或者阿弥陀佛心咒也行。我们有每年念一百万遍阿弥陀佛名号或阿弥

陀佛心咒的要求。除此之外每天还要做早晚课，念诵《极乐愿文》发愿。这是净土班的学修内容。

加行班主要修四外加行、五内加行这九加行和三特加行。加行班有一年期的，以闻思为主；有三年期的，以实修为主。三年期的，是有一定闻思基础以后才可以修的，每个加行最少观修一百座。每天最好观修四座，中等的观修两座，最起码也要观修一座。依照这样的次第和方式实实在在地修，最后才能成就。走马观花、蜻蜓点水似的修行，是不可能有结果的。

我已经学佛好几年了，怎么还没有成就呢？

答：现在很多人都学佛修行，也特别精进，但是因为没有正确的方法，或者修行的方法不完整、不圆满，所以始终没有取得成就。想学会、想成就，首先要有完整的方法，要有传承与窍诀。没有这些，再聪明也不可能学会，也不可能修成。

佛法的教育和其他的教育有区别，佛法的教育是用恭敬心、信心来获得的。修习佛法，如果没有恭敬心、没有信心就不可能有收获。

还有的人有方法了，也会修持了，但是不够精进。你们为了生活那么努力，那么奋斗，有没有把精力都用在解脱上？用在修行上？为了解脱你付出过那么多吗？为了修行你那么奋斗过吗？修行是最重要的事，没有什么事比修行还重要。你们要把这些聪明都用在正事上，不要总是用在没有用的闲事上。天天忙着用自己的学问、技术造业，天天为了发财奔波，不要这样。如果你的精力都用在正事上，你很快

就会成就的。

上班不能参加共修，可以自己单独修吗？

答：可以。如果工作忙不能参加共修，可以有时间再修。工作还是很重要的，修行不能影响正常的工作与生活。在工作中、生活中可以修，并不是必须跟着大家在佛堂或在坛城念仪轨。在哪儿都可以学，在哪儿都可以修。

错过了共修时间还可以修法吗？躺着修法如法吗？

答：没有这种说法。我们强调共修，是因为一个人修和大家一起共修，力量不一样。个人的力量像火星，共修的力量像火焰，并不是说其他时间自己就不可以修了。

修法有时候不分时间，有时候也分时间，在某些时间段里修某些法会更好一些。比如说早上四、五点钟，这个时候比较静，修禅比较好一些；晚上一天的生活结束了，修金刚萨埵除障法比较好一些。我们把这些共修都安排在固定的时间，也是考虑环境、考虑方便。

行住坐卧都可以修法。如果你没有不恭敬的心，是诚心诚意的，那么何时修、怎么修都可以。如果你有不恭敬的心，特别随便，躺着修法肯定有一些罪过。

怎样看待修行中出现的各种境界？

答：修行的时候，心静下来了，肯定会出现一些境相。有些人今生没有那么大的功夫，但有从前世带来的。这些境界都很正常，若是你不执着都是好事，若是你执着了都不是好事，只要不执着就行。

对一般人来说，这些境界是很特别的，但是你也应该把它们当作一个正常的现象去看待。比如，这里有一杯水，地狱众生看是铁汁，饿鬼看是脓血，人看是一杯水，天人看是一杯甘露，佛看是一尊佛。在不同境界里，会出现不同的境相，当成正常的现象去看就可以了。如果你执着了，就是一种障碍。魔也是自心的显现，如果你执着这些境界，去跟随它们，鬼魔就会趁机来捣乱，影响你的修行。

学习佛法每天必须要做的事情是什么？

答：每天按次第、按仪轨修行，在固定的时间里做课，把生活和修行结合起来，在生活中落实佛法，在生活当中修行。

在固定时间里学修是增加自己的定力，增加自己的智慧；在生活当中修，就是一点点去转念，修炼自己。

什么是真正的进步?

答：在行住坐卧当中，随时随地观察自己的心，不让它生起烦恼。一旦生起了，立即降伏，立即断掉，尽量以正知正念来护持自己的相续。能够把功夫下到心上，从心里转变，才是真正的修行。这样的进步，哪怕是一点点的进步也是真正的进步。否则在表面上、在形式上再精进，也不会有太大的意义，也不是真正的进步。

我们是要救度众生，是要为佛教做贡献，但是要从自身做起，从家庭做起，从自己的家人、孩子、亲朋好友做起，然后再逐渐一步步扩大范围。你连与自己最有缘分的众生都没有救度，还想救度其他的众生是不可能的。你先走一步，

然后再走两步，这样慢慢才能走一百步。

现在有的人说：“我对家人不行，但是我非常慈悲，对别人特别好，别人对我的印象也非常好。”这就说明你就是不行，你就是不好！为什么这么说呢？因为别人不了解你！你偶尔说几句空话、好话，帮帮别人的忙，这没什么可难的。难就难在对身边的人要持之以恒地付出。你身边的人，经常跟你接触的人，他们才了解你。你要经常关心、照顾他们，要经常为他们付出，那才是真正的难。你能感化他们，才是你真正的进步。

修行的进步与否，并不在于你念了多少遍某个咒语，念了多少遍某个经文，做了多少遍某个功课，也不在于你一天打坐了几个小时。你修行是否有进步，看你周围人的变化。如果你对周围的人影响非常好，他们对你都很满意，还对佛法有兴趣，那就说明你有修行了。你能把他们感化了，才是你修行的进步！如果你周围的人没有变化，还跟原来一样，甚至更不好了，那么你念的咒语再多，做的功德再多也没用，说明你没有修行，没有进步。



达真堪布文集

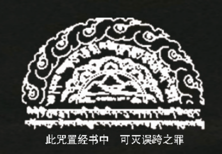
1. 百日共修开示
2. 净土与大圆满修法仪轨
3. 净土与大圆满修法仪轨解释
4. 佛法是种活法
5. 善者戒行
6. 掌握完美丛书
7. 断惑慧剑丛书
8. 窍诀集要　（上）
9. 窍诀集要　（中）
10. 窍诀集要　（下）
11. 净土要诀
12. 雪域螺音丛书
13. 成就宝鉴论　（上）
14. 成就宝鉴论　（下）
15. 微博真言
16. 普贤行愿品讲记
17. 仪轨与偈颂解释
18. 定解宝灯论讲记
19. 佛海启航
20. 加行教材　（九册）



为修持成佛要发殊胜菩提心

为度化一切父母众生要发誓修持成佛

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行



此咒置经书中　可灭误跨之罪

大圆满法论坛:bbs.dymf.cn
大圆满法网站:www.dymf.cn